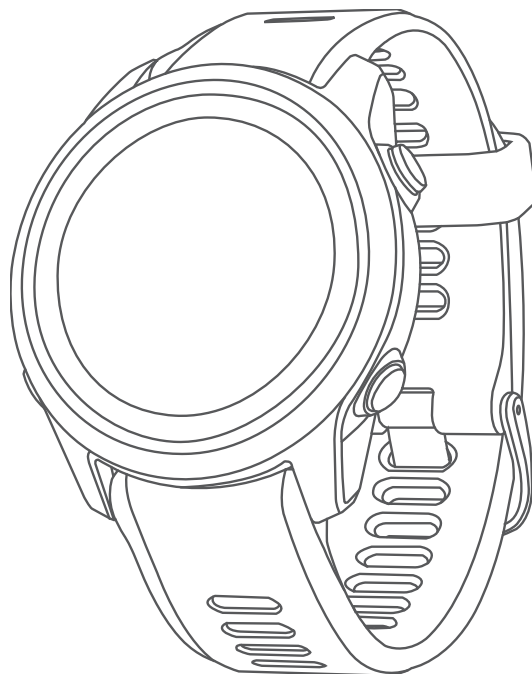


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 745

---

Manual do proprietário

© 2022 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ e Varia™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® são marcas comerciais da Apple, Inc. nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. Análises avançadas de pulsação por Firstbeat. iOS® é uma marca registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. Shimano® é uma marca registrada da Shimano, Inc. O software Spotify® está sujeito a licenças de terceiros encontradas aqui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ é uma marca comercial da Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ e Normalized Power™ são marcas comerciais da Peaksware, LLC. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® e Windows NT® são marcas comerciais da Microsoft Corporation registradas nos Estados Unidos e em outros países. Zwift™ é uma marca comercial da Zwift, Inc. Outras marcas comerciais e nomes de marcas pertencem a seus respectivos proprietários.

Este produto possui certificação da ANT+®. Acesse [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para ver uma lista de produtos e apps compatíveis.

M/N: A03989

# Sumário

## **Introdução..... 1**

Visão geral do dispositivo..... 2

Ícones de status e status do GPS..... 3

Configurar o relógio..... 3

## **Atividades e aplicativos..... 4**

Começando uma corrida..... 5

Iniciar uma atividade..... 6

Dicas para gravação de atividades.... 6

Parar uma atividade..... 6

Avaliar uma atividade..... 7

Adicionando uma atividade..... 7

Criando uma atividade  
personalizada..... 7

Atividades em ambientes fechados..... 7

Começar uma corrida virtual..... 8

Calibrando a distância na esteira..... 8

Registrar uma atividade de  
treinamento de força..... 8

Registrar uma atividade de escalada  
indoor..... 9

Usando uma bicicleta ergométrica  
ANT+® em ambiente fechado..... 10

Atividades ao ar livre..... 10

Multiesportes..... 10

Fazer uma corrida em pista..... 11

Registrar uma atividade de  
ultramaratona..... 12

Natação..... 12

Esqui e esportes de inverno..... 14

Gravar uma atividade de escalada  
boulder..... 15

Reproduzindo comandos de áudio  
durante a atividade..... 16

## **Treino..... 16**

Treinos..... 16

Como seguir um treino do Garmin  
Connect..... 16

Criar um exercício personalizado no  
Garmin Connect..... 17

Enviar um exercício personalizado  
para o dispositivo..... 17

Iniciando um treino..... 17

Seguir um treino sugerido  
diariamente..... 18

Após um treino de natação em  
piscina..... 18

Sobre o calendário de treinamento.. 19

Treinos intervalados..... 19

Usando o Virtual Partner®..... 20

Definindo uma meta de treinamento... 21

Cancelar uma meta de  
treinamento..... 21

Corrida anterior..... 21

PacePro Treinamento..... 21

Criar um plano PacePro em seu  
relógio..... 22

Iniciar um plano PacePro..... 23

Interrompendo um plano PacePro... 23

Recordes pessoais..... 23

Visualizando seus recordes  
pessoais..... 24

Restaurando um recorde pessoal... 24

Excluindo um recorde pessoal..... 24

Excluindo todos os registros  
pessoais..... 24

Segmentos..... 24

Segmentos do Strava™..... 24

Correndo contra um segmento..... 25

Exibindo detalhes do segmento..... 25

Usar o metrônomo..... 25

Modo de exibição estendida..... 26

Configurando seu perfil de usuário..... 26

Objetivos de treino..... 26

Sobre zonas de frequência  
cardíaca..... 26

Configurando zonas de potência..... 28

Pausando seu status de  
treinamento..... 28

Retomando o status de treinamento  
pausado..... 29

## **Monitoramento de atividades..... 29**

Meta automática..... 29

Utilizando o alerta de movimento..... 29

Ligando o alerta de movimento..... 30

Monitoramento do sono..... 30

Usar monitoramento automático do  
sono..... 30

Utilizando o Modo não perturbe..... 30

Minutos de intensidade..... 30

Obter minutos de intensidade.....	30
Eventos do Garmin Move IQ™ .....	31
Configurações do monitoramento de atividades.....	31
Desligar o monitoramento de atividades.....	31
Monitoramento de hidratação .....	31
Usar o Widget de monitoramento de hidratação.....	31
Monitoramento de ciclo menstrual.....	32

## **Recursos da frequência cardíaca.... 32**

Pulseira medidora de frequência cardíaca.....	33
Exibindo o widget de frequência cardíaca.....	33
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	33
Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin®.....	34
Como transmitir dados da frequência cardíaca durante uma atividade.....	34
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	34
Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	35
Frequência cardíaca no tórax durante natação.....	35
HRM-Pro Acessório.....	35
Colocar o monitor de frequência cardíaca.....	36
Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas.....	36
HRM-Pro Ritmo de corrida e distância.....	37
Acessando os dados de frequência cardíaca armazenados.....	37
Natação em piscina.....	37
Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca.....	38
Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	38
HRM-Swim Acessório.....	38
Dimensionar o monitor de frequência cardíaca.....	38

Colocar o monitor de frequência cardíaca.....	39
Dicas de uso do HRM-Swim acessório.....	39
Dinâmica da corrida.....	40
Treinar com dinâmica de corrida.....	40
Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida.....	42
Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida.....	44
Medições de desempenho.....	44
Desativação das notificações de desempenho.....	44
Como detectar automaticamente medições de desempenho.....	45
Sincronização medições de atividades e de desempenho.....	45
Sobre estimativas de VO2 máximo..	45
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	47
Aclimatação de desempenho de calor e altitude.....	47
Exibir seus tempos de corrida previstos.....	48
Sobre o Training Effect.....	49
Condição de desempenho.....	50
Limiar de lactato.....	50
Obtendo estimativa de FTP.....	51
Status de treino.....	52
Níveis de status do treino.....	53
Dicas para obter o status de treinamento.....	54
Carga de treinamento.....	54
Tempo de recuperação.....	55
Oxímetro de pulso.....	56
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	57
Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso.....	57
Ligar modo de aclimatação de dia todo.....	57
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	57
Exibir a variabilidade de sua frequência cardíaca e nível de estresse.....	58
Body Battery.....	58
Exibir o widget Body Battery.....	59

Dicas para dados aprimorados de Body Battery .....	59	Como baixar conteúdo de áudio pessoal .....	71
Utilização do widget de nível de estresse .....	60	Ouvindo música .....	71
<b>Recursos inteligentes .....</b>	<b>60</b>	Controles de reprodução de música .....	72
Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo .....	60	Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado .....	72
Dicas para usuários Garmin Connect existentes .....	60	Alterando o modo de áudio .....	72
Ativando notificações Bluetooth .....	61	Conectar fones de ouvido Bluetooth .....	73
Recursos conectados via Bluetooth .....	62	<b>Garmin Pay .....</b>	<b>73</b>
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect .....	63	Configurar sua carteira Garmin Pay .....	73
Atualizar o software usando o app Garmin Connect .....	63	Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay .....	73
Localizar um dispositivo móvel perdido .....	63	Gerenciar seus cartões Garmin Pay .....	73
Widgets .....	64	Pagamento de uma compra usando o seu relógio .....	74
Exibindo widgets .....	65	Alteração da sua senha Garmin Pay .....	74
Personalizar o widget Meu Dia .....	65	<b>Histórico .....</b>	<b>74</b>
Visualizando o menu de controles .....	66	Utilizar histórico .....	75
Personalizando o Menu de controles .....	66	Histórico de multiesporte .....	75
Abrir os controles de música .....	66	Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca .....	75
Recursos do Connect IQ .....	67	Visualizando totais de dados .....	75
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador .....	67	Usando o odômetro .....	76
Recursos conectados do Wi-Fi .....	67	Excluir histórico .....	76
Conectando a uma rede Wi-Fi .....	67	Garmin Connect .....	76
<b>Recursos de monitoramento e segurança .....</b>	<b>68</b>	Usar o Garmin Connect em seu computador .....	77
Adicionar contatos de emergência .....	68	Gerenciamento de dados .....	77
Solicitar assistência .....	68	Excluindo arquivos .....	77
Ligando e desligando a detecção de incidente .....	69	<b>Navegação .....</b>	<b>77</b>
Iniciar uma sessão do GroupTrack .....	69	Percursos .....	78
Dicas para sessões do GroupTrack .....	69	Como seguir um percurso no seu dispositivo .....	78
<b>Music .....</b>	<b>70</b>	Criar um percurso no Garmin Connect .....	78
Estabelecer conexão com um provedor externo .....	70	Salvar sua localização .....	79
Spotify® .....	70	Editando seus locais salvos .....	79
Baixar conteúdo de áudio do Spotify .....	70	Excluindo todos os locais salvos .....	79
		Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade .....	80
		Navegando para o ponto de partida da sua última atividade salva .....	80

Navegar até um local salvo.....	81
Mapa.....	81
Exibindo o mapa.....	81
Panorama e zoom do mapa.....	81
Configurações do mapa.....	81
Altímetro e barômetro.....	82
Configurações de navegação.....	82
Personalizar recursos do mapa.....	82
Configurando um indicador de proa.....	82
Configurando alertas de navegação.....	82

## **Sensores sem fio.....82**

Emparelhamento de seus sensores sem fio.....	83
Contador de passos.....	83
Correr utilizando um contador de passos.....	83
Calibração do contador de passos..	83
Configurar velocidade e distância do contador de passos.....	84
Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas.....	84
Treinando com medidores de potência.....	84
Utilizando comutadores eletrônicos....	84
Percepção situacional.....	85
Usar os controles da câmera Varia..	85
tempe.....	85

## **Personalizar seu dispositivo..... 85**

Personalizando sua lista de atividades.....	85
Personalizando loop do widget.....	85
Configurações de Atividades e apps...	86
Personalizando telas de dados.....	87
Adicionar um mapa a uma atividade.....	87
Alertas.....	88
Auto Lap.....	89
Habilitar Auto Pause.....	90
Ativar elevação automática.....	90
Ativar autoavaliação.....	91
Velocidade e distância 3D.....	91
Usar rolagem automática.....	91
Alterando a configuração do GPS....	91

Configurações de tempo limite para economia de energia.....	92
Remoção de uma atividade ou aplicativo.....	92
GroupTrackConfigurações.....	92
Configurações da interface do relógio.....	92
Personalizar a interface do relógio..	93
Configurações do sensor.....	93
Configuração do altímetro.....	93
Configurações do barômetro.....	94
Configurações do sistema.....	94
Configurações de hora.....	95
Alterar as configurações da luz de fundo.....	95
Personalizando as teclas de atalho.....	95
Definindo as unidades de medida....	95
Relógios.....	95
Configurando um alarme.....	95
Excluindo um alarme.....	96
Iniciando o temporizador de contagem regressiva.....	96
Utilizar o cronômetro.....	96
Sincronizando a hora com o GPS....	97
Configurar a hora manualmente.....	97
Controle remoto da VIRB.....	97
Controlando uma câmera de ação VIRB.....	97
Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.....	98

## **Informações sobre o dispositivo..... 98**

Visualizar informações do dispositivo.....	98
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	98
Carregando o dispositivo.....	99
Dicas para carregar o dispositivo....	99
Usar o relógio.....	100
Cuidados com o dispositivo.....	100
Limpeza do relógio.....	101
Trocar as pulseiras.....	102
Especificações do Forerunner.....	105

## **Solução de problemas..... 105**

Atualizações do produto.....	105
------------------------------	-----

Definindo Garmin Express.....	105
Como obter mais informações.....	106
Monitoramento de atividades.....	106
Minha contagem de passos diários não aparece.....	106
A contagem de passos não está precisa.....	106
A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem.....	106
A quantidade de andares subidos não parece estar precisa.....	106
Meus minutos de intensidade estão piscando.....	107
Obtendo sinais de satélite.....	107
Aprimorando a receptação de satélite do GPS.....	107
Reiniciar o dispositivo.....	107
Restaurar todas as configurações padrão.....	107
Atualizar o software usando o app Garmin Connect.....	108
Atualização de software usando o Garmin Express.....	108
Meu dispositivo está com o Idioma errado.....	108
Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?.....	108
Meu telefone não se conecta ao dispositivo.....	108
Maximizando a vida útil da bateria....	109
A leitura da temperatura não é exata	109
Como posso emparelhar os sensores ANT+ manualmente?.....	109
Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?.....	110
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	110

## **Apêndice..... 111**

Campos de dados.....	111
Classificações padrão do VO2 máximo.....	118
Classificações FTP.....	118
Tamanho da roda e circunferência....	119
Definições de símbolos.....	121





# Introdução

## ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

## Visão geral do dispositivo



①



LIGHT

Selecione para ligar o dispositivo.

Selecione para ligar ou desligar a luz de fundo.

Mantenha pressionado para visualizar o menu de controles.

②

START  
STOP

Selecione para iniciar e parar o temporizador de atividade.

Selecione para escolher uma opção ou confirmar uma mensagem.

③

BACK



Selecione para retornar à tela anterior.

Selecione para gravar uma volta, um descanso ou uma transição durante uma atividade.

④

DOWN



Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações.

Mantenha pressionado para abrir os controles de música ([Music, página 70](#)).

⑤

UP



Selecione para percorrer widgets, telas de dados, opções e configurações.

Mantenha pressionado para visualizar o menu.

Mantenha pressionado para alterar manualmente os esportes durante uma atividade.

## Ícones de status e status do GPS

O anel e os ícones de status do GPS se sobrepõem temporariamente em cada tela de dados. Para atividades ao ar livre, o anel de status fica verde quando o GPS estiver pronto. O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado.

GPS	Status do GPS
	Status da bateria
	Status de conexão do smartphone
	Status da tecnologia Wi-Fi®
	Status da frequência cardíaca
	Status do contador de passos
	Status do Running Dynamics Pod
	Status do sensor de cadência e velocidade
	Status dos faróis da bicicleta
	Status do radar da bicicleta
	Status do modo de exibição estendida
	Status do medidor de potência
	Status do sensor tempe™
	Status da câmera VIRB®

## Configurar o relógio

Para aproveitar ao máximo os recursos do Forerunner, conclua essas tarefas.

- Emparelhe seu dispositivo Forerunner com o seu smartphone usando o aplicativo do Garmin Connect™ ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 60](#)).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 68](#)).
- Configure a música ([Music, página 70](#)).
- Configure as redes Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 67](#)).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay, página 73](#)).

## Atividades e aplicativos

O seu relógio pode ser usado em ambientes internos, externos, atividades atléticas e de condicionamento físico. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra os dados do sensor. Você pode criar atividades personalizadas ou novas atividades com base em atividades padrão ([Criando uma atividade personalizada, página 7](#)). Ao concluir suas atividades, você pode salvá-las e compartilhá-las com a comunidade Garmin Connect.

Você também pode adicionar aplicativos e atividades do Connect IQ™ ao seu relógio usando o app Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 67](#)).

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Começando uma corrida

A primeira atividade física gravada em seu dispositivo pode ser uma corrida, viagem de moto ou qualquer atividade ao ar livre. Pode ser necessário carregar o dispositivo antes de iniciar a atividade ([Carregando o dispositivo](#), página 99).

O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

- 1 Selecione **START** e selecione uma atividade.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 3 Selecione **START**.
- 4 Comece a corrida.



**OBSERVAÇÃO:** no Forerunner 745, pressione DOWN durante uma atividade para abrir os controles de música.

- 5 Após concluir a corrida, selecione **STOP**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Retomar** para reiniciar o temporizador de atividades.
  - Selecione **Salvar** para salvar a corrida e reiniciar o temporizador de atividades. Selecione a corrida para exibir um resumo.



**OBSERVAÇÃO:** para obter mais opções de corrida, consulte [Parar uma atividade](#), página 6.

## Iniciar uma atividade


Ao iniciar uma atividade, o se GPS liga automaticamente (se for necessário). Se você tem um sensor sem fio opcional, ele deve ser emparelhado com o dispositivo Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83).

1 Na tela de relógio, selecione **START**.

2 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** as atividades definidas como favoritas aparecem primeiro na lista ([Personalizando sua lista de atividades](#), página 85).

3 Selecione uma opção:

- Selecione uma atividade dos seus favoritos.
- Selecione  e escolha uma atividade da lista estendida de atividades.

4 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área aberta com uma visão desobstruída do céu.

5 Aguarde até que **GPS**  é exibido.


O dispositivo já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).

6 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

O dispositivo grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

**OBSERVAÇÃO:** você pode manter **DOWN** pressionado durante uma atividade para abrir os controles de música.


## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o dispositivo antes de iniciar uma atividade ([Carregando o dispositivo](#), página 99).
- Pressione  para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

## Parar uma atividade

1 Pressione **STOP**.

2 Selecione uma opção:

- Para retomar a atividade, selecione **Retomar**.
- Para salvar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar** >  > **Concluído**.

**OBSERVAÇÃO:** se a autoavaliação estiver ativada, você poderá inserir o esforço percebido para a atividade ([Ativar autoavaliação](#), página 91).

- Para suspender a atividade e retomá-la mais tarde, selecione **Contin. depois**.
- Para marcar uma volta, selecione **Volta**.
- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **De volta ao início** > **TracBack**.

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho mais direto, selecione **De volta ao início** > **Linha reta**.

**OBSERVAÇÃO:** esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- Para medir a diferença entre a sua frequência cardíaca no final da atividade e a sua frequência cardíaca dois minutos mais tarde, selecione **FC de recuperação** e aguarde enquanto o temporizador faz a contagem decrescente.
- Para descartar a atividade e retornar ao modo de relógio, selecione **Descartar** > **Sim**.

**OBSERVAÇÃO:** depois de parar a atividade, o dispositivo a salva automaticamente após 30 minutos.

## Avaliar uma atividade

Antes de avaliar uma atividade, você precisa ativar a configuração de autoavaliação no seu dispositivo Forerunner ([Ativar autoavaliação, página 91](#)).

Você pode registrar como se sentiu durante uma atividade de corrida, bicicleta ou natação.

1 Depois de concluir uma atividade, selecione **Salvar** ([Parar uma atividade, página 6](#)).

2 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.

**OBSERVAÇÃO:** você pode selecionar **»** para pular a autoavaliação.

3 Selecione como você se sentiu durante a atividade.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

## Adicionando uma atividade

O dispositivo vem pré-carregado com uma série de atividades comuns em ambientes internos e ao ar livre. Você pode adicionar essas atividades à sua lista de atividades.

1 Selecione **START**.

2 Selecione **Adicionar**.

3 Selecione uma atividade na lista.

4 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

5 Selecione um local na lista de atividades.

6 Pressione **START**.

## Criando uma atividade personalizada

1 Na interface do relógio, selecione **START > Adicionar**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Copiar atividade** para criar uma atividade personalizada a partir de suas atividades salvas.
- Selecione **Outros** para criar uma nova atividade personalizada.

3 Se necessário, selecione um tipo de atividade.

4 Selecione um nome ou insira um nome personalizado.

Nomes de atividade em duplicidade incluem um número, por exemplo, Bicicleta(2).

5 Selecione uma opção:

- Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode personalizar as telas de dados ou os recursos automáticos.
- Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade personalizada.

6 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.

## Atividades em ambientes fechados

O dispositivo Forerunner pode ser usado para treinamento tanto em ambientes fechados quanto abertos, tais como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treino. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados.

Ao correr ou caminhar com o GPS desligado, a velocidade, a distância e a cadência são calculadas usando o acelerômetro no dispositivo. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade, distância e cadência melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

**DICA:** segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão. Você pode usar um contador de passos opcional para registrar ritmo, distância e cadência.

Ao fazer ciclismo com o GPS desativado, os dados de velocidade e distância não ficam disponíveis a menos que você tenha um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo, como um sensor de velocidade ou cadência.

## Começar uma corrida virtual

Você pode emparelhar seu dispositivo Forerunner com um app de terceiro compatível para transmitir dados de ritmo, frequência cardíaca ou cadência.

- 1 Selecione **START** > **Corrida virtual**.
- 2 Em seu tablet, laptop ou smartphone, abra o app Zwift™ ou outro app de treinamento virtual.
- 3 Siga as instruções na tela para iniciar uma atividade de corrida e emparelhar os dispositivos.
- 4 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 5 Após terminar sua corrida, selecione **STOP** para parar o temporizador da atividade.

## Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira. Se você usa esteiras diferentes, pode atualizar manualmente a calibração cada vez que trocar de esteira.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade, página 6*) e corra pelo menos 1,5 km (1 milha) na esteira.
- 2 Após concluir a corrida, selecione **STOP**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para calibrar a distância na esteira pela primeira vez, selecione **Salvar**.  
O dispositivo solicita que você execute a calibração de esteira.
  - Para calibrar manualmente a distância na esteira após a primeira calibração, selecione **Calibrar e salvar** > **Sim**.
- 4 Verifique o visor da esteira para a distância percorrida e insira a distância no seu dispositivo.

## Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento. Você pode criar e encontrar mais treinos de força usando Garmin Connect e enviando-os para o seu relógio.


- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Força**.

A primeira vez que você registrar uma atividade de treino de força, deverá selecionar em qual pulso o seu relógio está.
- 3 Selecione um treino.

**OBSERVAÇÃO:** se não tiver nenhum treino de força baixado no seu relógio, você pode selecionar **Livre** > **START** e ir para o passo 6.
- 4 Pressione **DOWN** para visualizar uma lista de passos de treino (opcional).

**DICA:** durante a exibição das etapas do treino, você pode pressionar **START** para exibir uma animação do exercício selecionado, se disponível.
- 5 Pressione **START** > **Realizar treino** > **START** para iniciar o temporizador da série.
- 6 Inicie sua primeira série.


O dispositivo contabiliza suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições.

**DICA:** o dispositivo pode contar apenas repetições de um único movimento para cada série. Quando você desejar alterar os movimentos, você deve concluir a série e iniciar uma nova.
- 7 Pressione  para concluir a série.

O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.
- 8 Se necessário, mude o número de repetições.

**DICA:** você também pode adicionar o peso usado para a série.






- 9 Ao terminar o descanso, pressione  para começar a sua próxima série.
- 10 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 11 Depois da última série, pressione **STOP** para parar o temporizador da série.
- 12 Selecione **Parar treino > Salvar**.

### Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o dispositivo ao realizar as reps.  
Você deve interagir com o dispositivo no início e término de cada série e durante os repouso.
  - Foque em sua forma ao realizar as reps.
  - Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.
  - Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.  
Cada rep é contabilizada quando o braço que está portando o dispositivo retorna à posição inicial.
- OBSERVAÇÃO:** exercícios de perna podem não ser contabilizados.
- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.
  - Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.  
Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

### Registrar uma atividade de escalada indoor

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada indoor. Uma rota é uma trilha de escalada ao longo de uma parede de pedra em ambiente fechado.

- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Escal. interior**.
- 3 Selecione **Sim** para registrar estatísticas da rota.
- 4 Selecione um sistema de classificação.  
**OBSERVAÇÃO:** da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada indoor, o dispositivo usará esse sistema de classificação. Mantenha  pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.
- 5 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 6 Pressione o **START**.
- 7 Inicie sua primeira rota.  
**OBSERVAÇÃO:** quando o temporizador da rota está em funcionamento, o dispositivo bloqueia automaticamente os botões para evitar que sejam pressionados acidentalmente. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear o relógio.
- 8 Ao concluir o percurso, desça até o solo.  
O temporizador de descanso começa automaticamente quando você está no solo.  
**OBSERVAÇÃO:** se necessário, você pode pressionar  para concluir o percurso.
- 9 Selecione uma opção:
  - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
  - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
  - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.
- 10 Insira o número de quedas na rota.
- 11 Ao terminar o descanso, pressione  e inicie sua próxima rota.
- 12 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 13 Pressione o **STOP**.
- 14 Selecione **Salvar**.

## Usando uma bicicleta ergométrica ANT+® em ambiente fechado

Para poder usar uma bicicleta ergométrica ANT+ em ambiente fechado compatível, será necessário montar a bicicleta no rolo de treino e emparelhá-la com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83).

É possível usar o dispositivo com uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado para simular a resistência ao seguir um percurso, uma pedalada ou um treino. Ao usar uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado, o GPS será desativado automaticamente.

1 Selecione **START > Bici. Indoor**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione **Treino livre** para começar um percurso.
- Selecione **Seguir percurso** para seguir um percurso salvo ([Percurso](#), página 78).
- Selecione **Acompanhar treino** para seguir um treino salvo ([Treinos](#), página 16).
- Selecione **Definir potência** para definir o valor de potência desejado.
- Selecione **Definir grau** para definir o valor do grau simulado.
- Selecione **Definir resistência** para definir a força de resistência aplicada pela bicicleta ergométrica.

3 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

A bicicleta ergométrica aumentará ou diminuirá a resistência com base nas informações de elevação do percurso ou do trajeto.

## Atividades ao ar livre

O dispositivo Forerunner vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre. Você pode adicionar novas atividades com base nas atividades padrão, como caminhada e remo. Você também pode adicionar atividades personalizadas a seu dispositivo ([Criando uma atividade personalizada](#), página 7).

## Multiesportes

Triatletas, biatletas e outros competidores multiesportes podem aproveitar as vantagens das atividades multiesportes, como Triatlo ou SwimRun. Durante uma atividade multiesportiva, você pode fazer a transição entre as atividades e continuar visualizando o tempo total. Por exemplo, você pode alternar entre ciclismo e corrida, e visualizar seu tempo total durante toda a atividade multiesportiva.

Você pode personalizar uma atividade multiesportes ou usar uma atividade predefinida para o triatlo padrão.

## Treinamento de triatlo

Ao participar de um triatlo, use a atividade de triatlo para transicionar rapidamente para cada um dos segmentos do esporte, marcar cada tempo e salvar a atividade.

1 Selecione **START > Triatlo**.

2 Selecione **START** para iniciar o temporizador.

3 Selecione  no início e no fim de cada transição.



O recurso de transição pode ser ativado ou desativado nas configurações da atividade de triatlo.

4 Depois de concluir sua atividade, selecione **STOP > Salvar**.

## Criando uma atividade multiesportes

- 1 A partir do mostrador do relógio, selecione **START > Adicionar > Multiesporte**.
- 2 Selecione um tipo de atividade multiesportes ou insira um nome personalizado.  
Nomes de atividades duplicadas incluem um número. Por exemplo, Triatlo(2).
- 3 Selecione duas ou mais atividades.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione uma opção para personalizar as configurações de uma atividade específica. Por exemplo, você pode selecionar se as transições devem ser incluídas.
  - Selecione **Concluído** para salvar e usar a atividade multiesportes.
- 5 Selecione **Sim** para adicionar a atividade à sua lista de favoritos.


## Dicas para Treinamento de triatlo ou Usar atividades multiesportes

- Selecione **START** para iniciar sua primeira atividade.
- Selecione  para fazer a transição para a próxima atividade.  
Se as transições estiverem ativadas, o tempo de transição será registrado separadamente do tempo da atividade.
- Se necessário, selecione  para iniciar a próxima atividade.
- Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais.

## Fazer uma corrida em pista

Antes de começar uma corrida em pista, certifique-se de que você esteja correndo em uma pista de 400 m em formato padrão.

Você pode utilizar a atividade de corrida em pista para registrar seus dados de pista ao ar livre, incluindo a distância em metros e as divisões das voltas.

- 1 Fique na pista ao ar livre.
- 2 Selecione **START > Atletismo**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.
- 4 Se estiver correndo na raia 1, avance para a etapa 10.
- 5 Pressione .
- 6 Selecione as configurações da atividade.
- 7 Selecione **Número da pista**.
- 8 Selecione um número de raia.
- 9 Pressione **BACK** duas vezes para voltar ao temporizador de atividade.
- 10 Selecione **START**.
- 11 Corra pela pista.  
Depois que você der três voltas, seu dispositivo registrará as dimensões da pista e calibrará a distância dela.
- 12 Depois de concluir a corrida, selecione **STOP > Salvar**.

## Dicas para gravar uma corrida em pista

- Aguarde até que o indicador de status do GPS fique verde antes de iniciar uma corrida em pista.
- Durante sua primeira corrida em uma pista desconhecida, corra pelo menos três voltas para calibrar a distância da pista.

Você deve correr um pouco além do ponto de partida para concluir a volta.


- Corra cada volta na mesma faixa.

**OBSERVAÇÃO:** a distância padrão do Auto Lap® é de 1.600 m ou 4 voltas ao redor da pista.


- Se estiver correndo em uma faixa diferente da primeira faixa, defina o número da faixa nas configurações da atividade.

## Registrar uma atividade de ultramaratona

Antes de registrar uma atividade de ultracorrída, você pode desativar a gravação de VO2 máximo caso não queira que esse tipo de corrida afete sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 47](#)).

- 1 Selecione **START** > **Ultramaratona**.
- 2 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 3 Comece a correr.
- 4 Selecione  para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso.

**OBSERVAÇÃO:** é possível ativar a configuração Tecla de voltas para registrar uma volta e iniciar o temporizador de descanso, só iniciar o temporizador de descanso ou só registrar uma volta ([Configurações de Atividades e apps, página 86](#)).

- 5 Quando terminar de descansar, selecione  para retomar a corrida.
- 6 Depois de concluir a corrida, selecione **STOP** > **Salvar**.

## Natação

### AVISO

O dispositivo está preparado para natação na superfície. A prática de mergulho com o dispositivo pode danificar o produto e anula a garantia.

### Nadar em águas abertas



Você pode gravar dados de natação, incluindo a distância, o ritmo e a frequência de braçadas. Você pode adicionar telas de dados à atividade padrão de natação em mar aberto ([Personalizando telas de dados, página 87](#)).

- 1 Selecione **START** > **Alto mar**.
- 2 Vá para fora e espere enquanto o dispositivo localiza os satélites.
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.
- 4 Comece a nadar.
- 5 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 6 Após concluir sua atividade, selecione **STOP** > **Salvar**.

### Como iniciar natação em piscina

- 1 Selecione **START** > **Nat. piscina**.
- 2 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- 3 Selecione **START**.

O dispositivo grava os dados de natação apenas enquanto o temporizador de atividades estiver funcionando.
- 4 Inicie sua atividade.

O dispositivo grava automaticamente os intervalos de natação e as distâncias.
- 5 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar páginas de dados adicionais (opcional).
- 6 Em repouso, selecione  para pausar o temporizador de atividades.
- 7 Selecione  para reiniciar o temporizador de atividades.
- 8 Após concluir sua atividade, selecione **STOP** > **Salvar**.

## Frequência cardíaca durante natação

### AVISO

O dispositivo está preparado para natação na superfície. A prática de mergulho com o dispositivo pode danificar o produto e anula a garantia.

O dispositivo tem frequência cardíaca medida no pulso ativada para atividades de natação. O dispositivo também é compatível com os acessórios HRM-Pro™, HRM-Swim™ e HRM-Tri™. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

### Registro de distância


O dispositivo Forerunner mede e registra a distância de acordo com as extensões concluídas da piscina. O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão ([Definindo o tamanho da piscina, página 13](#)).

**DICA:** para obter resultados precisos, nade a extensão por inteiro e use um tipo de braçada na extensão toda. Pause o temporizador quando estiver descansando.

**DICA:** para ajudar o dispositivo a contar suas extensões, pressione a parede com força e deslize antes de começar suas braçadas.

**DICA:** ao fazer um exercício, pause o temporizador ou use o recurso de registro de exercícios ([Treinando com o registro de exercícios, página 14](#)).

### Definindo o tamanho da piscina

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina**.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Pool Swim Settings > Tamanho da piscina**.
- 4 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.

### Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

**Intervalo:** uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo é iniciado após um período de descanso.

**Braçada:** uma braçada é contada sempre que o braço com o dispositivo conclui um ciclo.

**Swolf:** a pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão de piscina mais o número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.




**Velocidade crítica de natação (VCN):** sua VCN é a velocidade que teoricamente você pode manter continuamente sem exaustão. Você pode usar sua VCN para orientar seu ritmo de treinamento e monitorar sua melhoria.

### Tipos de braçadas

A identificação do tipo de braçada está disponível apenas para natação em piscina. O tipo de braçada é identificado no fim de uma extensão. Os tipos de braçadas aparecem no seu histórico de natação e na sua conta Garmin Connect. Você também pode selecionar o tipo de braçada como um campo de dados personalizado ([Personalizando telas de dados, página 87](#)).

Crawl	Nado livre
Voltar	Nado de costas
Peito	Nado de peito
Borboleta	Nado borboleta
Misto	Mais de um tipo de nado em um intervalo
Exercício	Usado com o registro de nado crawl ( <a href="#">Treinando com o registro de exercícios, página 14</a> )



## Dicas para atividades de natação

- Antes de iniciar uma atividade de piscina, siga as instruções na tela para selecionar o tamanho da piscina ou digite um tamanho personalizado.  
Da próxima vez que iniciar uma atividade de natação em piscina, o dispositivo usará esse tamanho da piscina. Mantenha pressionado , selecione as configurações da atividade e selecione Tamanho da piscina para alterar o tamanho.
- Selecione  para gravar um descanso durante a natação em piscina.  
O dispositivo registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias da natação na piscina.
- Selecione  para gravar um intervalo durante a natação em águas abertas.

## Repousar durante a natação em piscina

A tela padrão de repouso mostra dois temporizadores. Ela também apresenta a hora e a distância do último intervalo concluído.


**OBSERVAÇÃO:** os dados da natação não são registrados durante um período de repouso.

- 1 Durante sua atividade de natação, selecione  para iniciar o repouso.  
O monitor inverte para texto em branco com fundo preto, e a tela de repouso é exibida.
- 2 Durante o repouso, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar outras telas de dados (opcional).
- 3 Selecione , e continue nadando.
- 4 Repita o procedimento para outros intervalos de repouso.

## Descanso automático




O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O dispositivo detecta automaticamente quando você está em repouso e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o dispositivo criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o dispositivo iniciará automaticamente um novo intervalo de natação. Você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 86](#)).

**DICA:** para obter melhores resultados usando o recurso de descanso automático, minimize seus movimentos de braço enquanto estiver em repouso.

Se não quiser usar o recurso de descanso automático, selecione  para marcar manualmente o início e o fim de cada intervalo de descanso.

## Treinando com o registro de exercícios

O recurso de registro de exercícios está disponível apenas para natação em piscina. Você pode usá-lo para registrar manualmente o salto inicial, o nado lateral, ou qualquer tipo de nado que não seja uma das quatro principais modalidades.


- 1 Durante a atividade de natação em piscina, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela de registro de exercícios.
- 2 Selecione  para iniciar o temporizador de exercícios.
- 3 Depois de concluir um intervalo de exercícios, selecione .  
O temporizador do exercício para, mas o timer da atividade continua registrando toda a sessão da natação.
- 4 Selecione uma distância para o exercício concluído.  
O aumento da distância é baseado no tamanho de piscina selecionado para o perfil da atividade.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para iniciar outro intervalo de exercícios, selecione .
  - Para iniciar um intervalo de natação, selecione **UP** ou **DOWN** para retornar às telas de treinamento de natação.

## Esqui e esportes de inverno

Você pode adicionar atividades de esqui e snowboard à sua lista de atividades ([Personalizando sua lista de atividades, página 85](#)). Você pode personalizar o visor de dados de cada atividade ([Personalizando telas de dados, página 87](#)).

## Visualizar as corridas de esqui




O dispositivo grava os detalhes de cada corrida de esqui de descida ou de snowboard usando o recurso de corrida automática. Este recurso é ativado por padrão para esqui e snowboard de descida. Ele registra automaticamente novas corridas de esqui com base no seu movimento. O timer pausa quando você para de se mover em declínio e quando está no teleférico. Ele permanece em pausa durante o trajeto no teleférico. Para reiniciar o timer, comece a se movimentar na descida. Você pode visualizar os detalhes das corridas na tela pausada ou enquanto o temporizador estiver em funcionamento.

- 1 Inicie uma atividade de esqui ou snowboard.
- 2 Mantenha pressionada .
- 3 Selecione **Exibir corridas**.
- 4 Selecione **UP** e **DOWN** para visualizar os detalhes da sua última corrida, da corrida atual, e do total de corridas.

As telas de corrida incluem tempo, distância percorrida, velocidade máxima, velocidade média e descida total.

## Gravar uma atividade de escalada boulder

Você pode registrar rotas durante uma atividade de escalada boulder. Uma rota é um caminho de escalada ao longo de uma rocha ou pequena formação rochosa.


- 1 Pressione **START**.
- 2 Selecione **Bouldering**.
- 3 Selecione um sistema de classificação.  
**OBSERVAÇÃO:** da próxima vez que você iniciar uma atividade de escalada de boulder, o relógio usará esse sistema de classificação. Mantenha  pressionado, selecione as configurações da atividade e selecione Sistema de classificação para alterar o sistema.
- 4 Selecione o nível de dificuldade da rota.
- 5 Pressione **START** para iniciar o temporizador da rota.
- 6 Inicie sua primeira rota.
- 7 Pressione  para concluir a rota.
- 8 Selecione uma opção:
  - Para salvar uma rota bem-sucedida, selecione **Concluído**.
  - Para salvar uma rota malsucedida, selecione **Tentada**.
  - Para excluir a rota, selecione **Descartar**.
- 9 Ao terminar o descanso, pressione  para iniciar sua próxima rota.
- 10 Repita esse processo para cada rota até que sua atividade esteja concluída.
- 11 Depois da última rota, pressione **STOP** para parar o temporizador da rota.
- 12 Selecione **Salvar**.



## Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade

É possível ativar o relógio para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio são reproduzidos em seus fones de ouvido conectados usando a tecnologia Bluetooth®, se disponível. Caso contrário, os avisos de áudio são reproduzidos no seu smartphone emparelhado por meio do app Garmin Connect. Durante um aviso de áudio, o relógio ou smartphone silencia o áudio principal para reproduzir a mensagem.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

1 No visor do relógio, mantenha pressionado .

2 Selecione **Comandos de áudio**.

3 Selecione uma opção:

- Para ouvir um aviso a cada volta, selecione **Alerta de voltas**.

**OBSERVAÇÃO:** o aviso de áudio de **Alerta de voltas** está ativado por padrão.

- Para personalizar seus avisos com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
- Para personalizar seus avisos com os dados da sua frequência cardíaca, selecione **Alert. freq cardíaca**.
- Para personalizar seus avisos com os dados de potência, selecione **Alertas de potência**.
- Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador, incluindo o recurso Auto Pause®, selecione **Eventos de temporizador**.
- Para ouvir avisos para cada etapa do treino, selecione **Alertas de treino**.
- Para ouvir alertas de atividade serem reproduzidos como avisos de áudio, selecione **Alertas de atividade**.
- Para ouvir um som bem antes de um alerta ou prompt de áudio, selecione **Toques sonoros**.
- Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.

## Treino

### Treinos

Você pode criar treinos personalizados que incluam metas para cada etapa e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Você pode criar treinos e descobrir mais utilizando o Garmin Connect ou selecionar um plano de treinamento com treinos predefinidos e transferi-los para o seu dispositivo.

Você pode programar treinos utilizando o Garmin Connect. Você pode planejar treinos com antecedência e salvá-los em seu dispositivo.

### Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 76).

1 Selecione uma opção:

- Abra o app Garmin Connect.
- Acesse [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Selecione **Treino > Exercícios**.

3 Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.



4 Selecione  ou **Enviar para dispositivo**.

5 Siga as instruções na tela.



## Criar um exercício personalizado no Garmin Connect




Antes de criar um exercício no app Garmin Connect, é necessário ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 76).

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
  - 2 Selecione **Treino > Exercícios > Criar um exercício**.
  - 3 Selecione uma atividade.
  - 4 Crie seu exercício personalizado.
  - 5 Selecione **Salvar**.
  - 6 Digite um nome para o exercício e selecione **Salvar**.
- O novo exercício é exibido em sua lista de exercícios.

**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar este exercício para o dispositivo ([Enviar um exercício personalizado para o dispositivo](#), página 17).


## Enviar um exercício personalizado para o dispositivo

Você pode enviar um treino personalizado que criou com o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um exercício personalizado no Garmin Connect](#), página 17).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Exercícios**.
- 3 Selecione um exercício na lista.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

## Iniciando um treino

Para poder iniciar um treino, você deve baixá-lo usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
  - 2 Selecione uma atividade.
  - 3 Mantenha pressionado .
  - 4 Selecione **Treino > Exercícios**.
  - 5 Selecione um treino.
- OBSERVAÇÃO:** apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.
- 6 Selecione **Exibir** para visualizar uma lista de etapas do treino (opcional).
  - 7 Selecione **Realizar treino**.
  - 8 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

Após iniciar um exercício, o dispositivo exibe cada uma de suas etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e o os dados atuais do treino.

## Seguir um treino sugerido diariamente


Antes que o dispositivo possa sugerir um treino diário, você deve ter um status de treino e uma estimativa de VO2 máx. ([Status de treino, página 52](#)).

- 1 No visor do relógio, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.  
A sugestão de treino diária é exibida.
- 3 Selecione o **START** e selecione uma opção:
  - Para iniciar o treino, selecione **Realizar treino**.
  - Para descartar o treino, selecione **Rejeitar**.
  - Para visualizar as etapas do treino, selecione **Passos**.
  - Para atualizar a definição do objetivo do treino, selecione **Tipo de meta**.
  - Para desativar futuras notificações de treino, selecione **Desativar prompt**.

O treino sugerido é atualizado automaticamente para alterações nos hábitos de treinamento, tempo de recuperação e VO2 máx.

## Ativar e desativar notificações de treinos sugeridos diariamente

Os treinos sugeridos diariamente são recomendados com base nas atividades anteriores salvas em sua conta do Garmin Connect.

- 1 No visor do relógio, pressione o **START**.
- 2 Selecione **Corrida** ou **Pedalar**.
- 3 Mantenha  pressionado.
- 4 Selecione **Treino > Exercícios > Sugestão de hoje**.
- 5 Selecione o **START** para desativar ou ativar avisos.

## Após um treino de natação em piscina

Seu dispositivo pode orientá-lo nas várias etapas de um treino de natação. Criar e enviar um treino de natação em piscina é semelhante a [Treinos, página 16](#) e [Como seguir um treino do Garmin Connect, página 16](#).

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina > Opções > Treino**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione **Exercícios** para fazer treinos baixados do Garmin Connect.
  - Selecione **Calendário treino** para fazer ou visualizar seus treinos programados.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Registrar um teste de velocidade crítica de nado

Seu valor de velocidade crítica de natação (VCN) é o resultado de um teste baseado em tempo. Sua VCN é a velocidade que teoricamente você pode manter continuamente sem exaustão. Você pode usar sua VCN para orientar seu ritmo de treinamento e monitorar sua melhoria.

- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina > Opções > Velocidade crítica de natação > Fazer teste de vel crítica de natação**.
- 2 Selecione **DOWN** para visualizar as etapas do treino.
- 3 Selecione **OK > START**.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Editar seu resultado de velocidade crítica de natação

Você pode editar ou inserir manualmente um novo tempo para o valor de VCN.



- 1 No visor do relógio, selecione **START > Nat. piscina > Opções > Velocidade crítica de natação > Velocidade crítica de natação**.
- 2 Insira os minutos.
- 3 Insira os segundos.

## Sobre o calendário de treinamento

O calendário de treinamento em seu dispositivo é uma extensão do calendário de treinamento ou da agenda que você configurou em Garmin Connect. Após adicionar alguns treinos ao calendário do Garmin Connect, você poderá enviá-los para seu dispositivo. Todos os treinos programados enviados para o dispositivo aparecem no widget do calendário. Ao selecionar um dia no calendário, você pode visualizar ou fazer o treino. O treino programado permanece no dispositivo independentemente de você concluí-lo ou ignorá-lo. Quando você envia treinos programados do Garmin Connect, eles substituem o calendário de treinamento existente.

## Usar Garmin Connect planos de treinamento




Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento do Garmin Connect, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect, página 76](#)) e emparelhar o dispositivo Forerunner com um smartphone compatível.

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Planos de treinamento**.
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Revise o plano de treinamento em seu calendário.

## Treinos intervalados

Você pode criar treinos intervalados com base na distância ou no tempo. O dispositivo guarda o seu treino intervalado personalizado até que você crie outro. Você pode usar intervalos abertos para rastrear treinos e quando estiver correndo uma distância conhecida.

### Criando um treino intervalado

- 1 Na interface do relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Editar > Intervalo > Tipo**.
- 5 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.  
**DICA:** é possível criar um intervalo aberto selecionando a opção Aberto.
- 6 Se necessário, selecione **Duração**, digite um valor de intervalo de distância ou tempo para o treino e selecione .
- 7 Selecione **BACK**.
- 8 Selecione **Descanso > Tipo**.
- 9 Selecione **Distância, Tempo** ou **Aberto**.
- 10 Se necessário, digite um valor de distância ou tempo para o intervalo de descanso e selecione .
- 11 Selecione **BACK**.
- 12 Selecione uma ou mais opções:
  - Para definir o número de repetições, selecione **Repetir**.
  - Para adicionar um aquecimento aberto ao seu treino, selecione **Aquecimento > Ligado**.
  - Para adicionar um relaxamento aberto ao seu treino, selecione **Desaquecimento > Ligado**.

## Iniciando um treino intervalado

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **≡**.
- 4 Selecione **Treino > Intervalos > Realizar treino**.
- 5 Selecione **START** para iniciar o timer.
- 6 Quando o treino intervalado tiver um aquecimento, selecione **↺** para iniciar o primeiro intervalo.
- 7 Siga as instruções na tela.

Após concluir todos os intervalos, uma mensagem será exibida.

## Parar um treino intervalado

- A qualquer momento, selecione **↺** para parar o intervalo atual ou o período de descanso e passar para o próximo intervalo ou período de descanso.
- Após concluir todos os intervalos e períodos de descanso, selecione **↺** para encerrar o treino intervalado e passar para um temporizador que pode ser usado para desaquecimento.
- A qualquer momento, selecione **STOP** para interromper o temporizador da atividade. Você pode retomar o temporizador ou encerrar o treino intervalado.

## Usando o Virtual Partner

O Virtual Partner é uma ferramenta de treinamento desenvolvida para ajudar você a atingir seus objetivos. Você pode definir um ritmo para o Virtual Partner e correr contra ele.


**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione **≡**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adic. novo > Virtual Partner**.
- 6 Insira um valor de ritmo ou velocidade.
- 7 Inicie sua atividade (*Iniciar uma atividade, página 6*).
- 8 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do Virtual Partner e ver quem está liderando.



## Definindo uma meta de treinamento


O recurso de meta de treinamento funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa treinar com objetivo de distância definido, distância e tempo, distância e ritmo ou distância e velocidade. Durante sua atividade de treinamento, o dispositivo lhe dá feedback em tempo real sobre o quanto falta para você atingir sua meta de treinamento.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Definir uma meta**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Apenas distância** para escolher uma distância predefinida ou digitar uma distância personalizada.
  - Selecione **Distância e tempo** para escolher uma meta de distância e tempo.
  - Selecione **Distância e ritmo** ou **Distância e velocidade** para escolher uma meta de distância e ritmo ou velocidade.

A tela de meta de treinamento aparece e exibe seu tempo de término estimado. O tempo de término estimado é baseado no seu desempenho atual e no tempo restante.

- 6 Selecione **START** para iniciar o timer.


## Cancelar uma meta de treinamento

- 1 Durante uma atividade, pressione a tecla .
- 2 Selecione **Cancelar meta > Sim**.

## Corrida anterior

Você pode fazer uma corrida baixada ou salva anteriormente. Este recurso funciona com o recurso Virtual Partner para que você possa visualizar sua posição durante a atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Correr uma atividade**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Do histórico** para escolher uma corrida salva em seu dispositivo.
  - Selecione **Baixado** para escolher uma atividade baixada por você usando a conta do Garmin Connect.
- 6 Selecione a atividade.

A tela do Virtual Partner é exibida indicando o tempo de término estimado.

- 7 Selecione **START** para iniciar o timer.
- 8 Após concluir sua atividade, selecione **START > Salvar**.


## PacePro Treinamento

Muitos corredores gostam de usar uma pulseira de ritmo durante a corrida para ajudar a atingir as metas de corrida. O PacePro recurso permite criar uma pulseira de ritmo personalizada com base na distância e no ritmo, ou na distância e no tempo. Você também pode criar uma pulseira de ritmo para um percurso conhecido para otimizar seu esforço de ritmo com base nas mudanças de elevação.

Você pode criar um plano PacePro usando o aplicativo Garmin Connect. Você pode visualizar as frações e o plano de elevação antes de iniciar o percurso.

## Criar um plano PacePro em seu relógio

Antes de criar um plano PacePro no seu relógio, você deve criar um percurso (*Como seguir um percurso no seu dispositivo, página 78*).


- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **PacePro > Criar novo**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Objetivo de ritmo** e insira seu ritmo desejado.
  - Selecione **Tempo do objetivo** e insira seu ritmo desejado.

O dispositivo exibe sua faixa de ritmo personalizada.

**DICA:** você pode pressionar **DOWN** e selecionar **Ver frações** para visualizar as frações.

- 8 Selecione **START** para iniciar o plano.
- 9 Se necessário, selecione **Sim** para ativar a navegação no percurso.
- 10 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.


## Iniciar um plano PacePro

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Treino > Planos do PacePro**.
- 5 Selecione um plano.  
**DICA:** você pode selecionar **DOWN > Ver frações** para visualizar as frações.
- 6 Selecione **START** para iniciar o plano.
- 7 Se necessário, selecione **Sim** para ativar a navegação no percurso.
- 8 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.



①	Meta de ritmo na fração
②	Ritmo atual na fração
③	Progresso da conclusão da fração
④	Distância restante na fração
⑤	Tempo total à frente ou atrás do tempo desejado

## Interrompendo um plano PacePro


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Parar o PacePro > Sim**.  
O dispositivo interrompe o plano PacePro. O temporizador de atividade continua em execução.

## Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o dispositivo exibirá todos os novos registros pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o teu tempo mais rápido sobre diversas distâncias típicas da atividade e o percurso ou a corrida, passeio ou natação mais longa.


**OBSERVAÇÃO:** para o ciclismo, os registros pessoais também incluem a maior elevação e melhor potência (necessário medidor de potência).

## Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um recorde.
- 5 Selecione **Exibir registro**.


## Restaurando um recorde pessoal

Você pode definir um recorde pessoal para o recorde gravado anteriormente.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para restaurar.
- 5 Selecione **Anterior > Sim**.


**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Excluindo um recorde pessoal

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione um registro para excluir.
- 5 Selecione **Limpar registro > Sim**.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Excluindo todos os registros pessoais

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Registros**.
- 3 Selecione um esporte.
- 4 Selecione **Limpar todos os registros > Sim**.

Os registros são excluídos somente para o esporte em questão.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

## Segmentos

Você pode enviar segmentos de sua corrida ou ciclismo a partir de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Depois de salvar um segmento em seu dispositivo, você pode correr contra um segmento, tentando alcançar ou superar seu registro pessoal ou outros participantes que percorreram o segmento.

**OBSERVAÇÃO:** ao fazer download de um curso usando a sua conta Garmin Connect, você pode baixar todos os segmentos disponíveis no curso.

## Segmentos do Strava™

É possível fazer download dos segmentos do Strava para seu dispositivo Forerunner. Percorra os segmentos do Strava para comparar seu desempenho com relação ao desempenho em percursos anteriores, ao desempenho de seus amigos e ao desempenho de profissionais que já percorreram o mesmo segmento.

Para inscrever-se para uma associação do Strava, acesse o menu de segmentos em sua conta Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse [www.strava.com](http://www.strava.com).

As informações contidas neste manual aplicam-se aos segmentos do Garmin Connect e aos segmentos do Strava.



## Correndo contra um segmento

Os segmentos são percursos de corrida virtual. Você pode correr contra um segmento e comparar o seu desempenho com atividades passadas, com o desempenho de outras pessoas, conexões na sua conta do Garmin Connect, ou outros membros da comunidade de ciclistas ou corredores. Você pode carregar seus dados de atividade para sua conta do Garmin Connect para ver a posição do seu segmento.

**OBSERVAÇÃO:** se a sua conta do Garmin Connect e do Strava estiverem vinculadas, sua atividade é automaticamente enviada para sua conta do Strava, para que você possa ver a posição do segmento.


- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Vá para uma corrida ou percurso.

Ao se aproximar de um segmento, uma mensagem é exibida e você poderá correr contra o segmento.

- 4 Inicie a corrida contra o segmento.

Uma mensagem aparecerá quando o segmento estiver concluído.


## Exibindo detalhes do segmento


- 1 Selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Segmentos**.
- 5 Selecione um segmento.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Tempos de corrida** para ver o tempo e a velocidade ou o ritmo médios para o líder no segmento.
  - Selecione **Mapa** para exibir o segmento no mapa.
  - Selecione **Pl. elevação** para exibir um plano de elevação do segmento.

## Usar o metrônomo

O recurso de metrônomo emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Metrônomo > Estado > Ligado**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Batidas / Minuto** para inserir um valor com base na cadência que deseja manter.
  - Selecione **Frequência de alertas** para personalizar a frequência dos batimentos.
  - Selecione **Sons** para personalizar o toque do metrônomo e a vibração.
- 7 Se necessário, selecione **Visualização** para ouvir o recurso de metrônomo antes da corrida.
- 8 Comece a corrida ([Começando uma corrida, página 5](#)).


O metrônomo é iniciado automaticamente.
- 9 Durante a corrida, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar a tela do metrônomo.
- 10 Se necessário, pressione  para alterar as configurações do metrônomo.

## Modo de exibição estendida

Use o Modo de exibição estendida para exibir telas de dados de seu dispositivo Forerunner em um dispositivo Edge® compatível durante um percurso ou triatlo. Consulte o manual do proprietário do Edge para obter mais informações.

## Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar seu gênero, data de nascimento, altura, peso, pulso, zona de frequência cardíaca, zona de potência e configurações de Velocidade crítica de natação (VCN). O dispositivo utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

## Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 28](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.


Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

## Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. Você pode definir zonas de frequência cardíaca separadas por perfis esportivos, como corrida, ciclismo e natação. Para dados de caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente sua frequência cardíaca máxima durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 45](#)).
- 4 Selecione **LTHR** e insira sua frequência cardíaca de limite de lactato.  
Você pode realizar um teste orientado para estimar o seu limiar de lactato ([Limiar de lactato, página 50](#)).  
Você pode usar o recurso Detecção automática para registrar automaticamente seu limiar de lactato durante uma atividade ([Como detectar automaticamente medições de desempenho, página 45](#)).
- 5 Selecione **FC no descanso > Definir personalização** e insira sua frequência cardíaca em repouso.  
Você pode usar sua média de frequência cardíaca em repouso medida por seu relógio ou pode também definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 6 Selecione **Zonas > Com base em**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **BPM** para exibir e editar as zonas em batimentos por minuto.
  - Selecione **Freq. card. %máx.** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.
  - Selecione **% HRR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem da sua reserva de frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos a frequência cardíaca de descanso).
  - Selecione **%LTHR** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de sua frequência cardíaca de limite de lactato.
- 8 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 9 Selecione **FC por esporte** e escolha um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 10 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

## Permitindo ao dispositivo definir suas zonas de frequência cardíaca

As configurações padrão permitem que o dispositivo detecte sua frequência cardíaca máxima e definem suas zonas de frequência cardíaca como uma porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.


- Verifique se as configurações de seu perfil de usuário estão corretas ([Configurando seu perfil de usuário, página 26](#)).
- Corra com o monitor de frequência cardíaca no pulso ou no tórax.
- Teste alguns planos de treinamento de frequência cardíaca, disponíveis em sua Garmin Connect conta.
- Veja as tendências de frequência cardíaca e o horário nas zonas em que usa sua Garmin Connect conta.

## Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

## Configurando zonas de potência


Os valores para as zonas são valores padrão com base no sexo, peso e capacidade média, e podem não corresponder a suas capacidades pessoais. Se você souber o valor do seu limiar funcional de potência (FTP), insira-o e deixe que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência. É possível ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Perfil de usuário > Zonas de potência > Com base em**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
  - Selecione **% FTP** para visualizar e editar as zonas como uma porcentagem de seu limiar funcional de potência.
- 4 Selecione **FTP**, em seguida, insira seu valor de FTP.
- 5 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 6 Se necessário, selecione **Mínimo**, e insira um valor mínimo de potência.

## Pausando seu status de treinamento

Se você estiver ferido ou doente, poderá pausar o status do treinamento. Você pode continuar a registrar atividades de condicionamento físico, mas seu status de treinamento, foco da carga de treino, feedback de recuperação e recomendações de treino serão temporariamente desativados.

Selecione uma opção:



- No widget de status do treinamento, mantenha  pressionado e selecione **Opções > Pausar status do treinamento**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento > ⋮ > Pausar status do treinamento**.

**DICA:** você deve sincronizar seu dispositivo com sua Garmin Connect conta.

## Retomando o status de treinamento pausado

Você pode retomar seu status de treinamento quando estiver pronto para começar o treinamento novamente. Para melhores resultados, você precisa de pelo menos duas medições de VO2 máximo por semana (*Sobre estimativas de VO2 máximo*, página 45).

Selecione uma opção:

- No widget de status do treinamento, mantenha  pressionado e selecione **Opções > Retomar status do treinamento**.
- Nas configurações do seu Garmin Connect, selecione **Estatísticas de desempenho > Status de treinamento >  > Retomar status do treinamento**.

**DICA:** você deve sincronizar seu dispositivo com sua Garmin Connect conta.


## Monitoramento de atividades

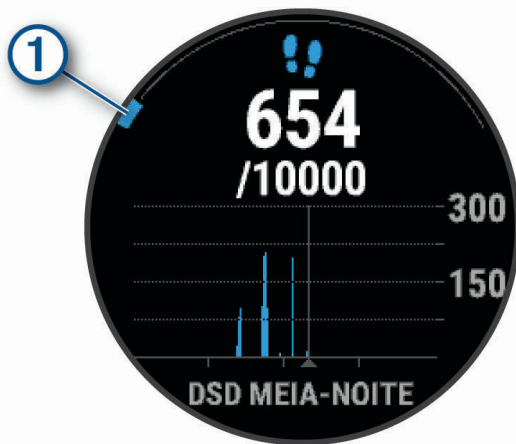
O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, andares subidos, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

O número de passos dados durante um dia é exibido no widget de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Para obter mais informações sobre o rastreamento de atividades e a precisão métrica do condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente uma meta diária de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra o seu progresso em direção à sua meta diária .



Se você optar por não usar o recurso de meta automática, poderá definir uma meta personalizada de passos em sua conta Garmin Connect.

### Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, Movimente-se! e a barra vermelha são exibidos. Segmentos complementares são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados (*Configurações do sistema*, página 94).

Faça uma breve caminhada (por, pelo menos, alguns minutos) para zerar o alerta de movimentação.

## Ligando o alerta de movimento

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Monit. de ativid.** > **Alerta de movimento** > **Ligado**.

## Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o dispositivo automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono e movimento durante o sono. Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** sonecas não são adicionadas às suas estatísticas de sono. É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção de alarmes ([Utilizando o Modo não perturbe](#), página 30).

## Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o dispositivo enquanto estiver dormindo.
  - 2 Carregue seus dados de monitoramento do sono no site do Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect](#), página 63).
- Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.
- Você pode visualizar informações de sono da noite anterior no seu dispositivo Forerunner ([Widgets](#), página 64).

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo não perturbe para desligar a luz de fundo, os alertas sonoros e os alertas de vibração. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

**OBSERVAÇÃO:** você pode definir suas horas regulares de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. Você pode ativar a opção Durante o sono nas configurações do sistema para entrar automaticamente no modo Não perturbe durante suas horas normais de sono ([Configurações do sistema](#), página 94).

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 66).

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Não perturbe**.

## Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O dispositivo monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à vigorosa (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade vigorosa). O dispositivo adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada à intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

## Obter minutos de intensidade

Seu dispositivo Forerunner calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o dispositivo calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu dispositivo dia e noite para dados de repouso mais precisos.

## Eventos do Garmin Move IQ™

O recurso Move IQ detecta automaticamente padrões de atividade, como caminhada, corrida, ciclismo, natação e treino elíptico por pelo menos 10 minutos. Você pode ver o tipo e a duração do evento em sua Garmin Connect linha do tempo, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades, instantâneos ou feed de notícias. Para obter mais detalhes e precisão, você poderá registrar uma atividade cronometrada em seu dispositivo.

## Configurações do monitoramento de atividades

Pressione  e selecione **Monit. de ativid.**.

**Estado:** desliga os recursos do monitoramento de atividades.

**Alerta de movimento:** exibe uma mensagem e a barra de movimento na tela digital do relógio e na tela de passos. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 94](#)).

**Alertas de objetivos:** permite que você ative e desative alertas de objetivo ou desligue-os apenas durante as atividades. Os alertas de objetivo são exibidos no seu objetivo diário de passos, objetivo diário de andares subidos e objetivo semanal de minutos de intensidade.

**Move IQ:** permite ativar e desativar eventos Move IQ.

**Modo de oximetria de pulso:** configura o dispositivo para gravar as leituras do oxímetro de pulso enquanto você estiver inativo durante o dia, ou continuamente enquanto dorme.

## Desligar o monitoramento de atividades

Quando você desativa o monitoramento de atividades, seus passos, andares subidos, minutos de intensidade e monitoramento do sono e eventos Move IQ não são registrados.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Monit. de ativid.** > **Estado** > **Desligado**.


## Monitoramento de hidratação

Você pode monitorar sua ingestão diária de fluidos, ativar metas e alertas e inserir os tamanhos dos recipientes que você usa com mais frequência. Se você ativar as metas automáticas, sua meta aumentará nos dias em que você registrar uma atividade. Ao se exercitar, você precisa de mais fluido para substituir o suor perdido.

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Connect IQ para baixar o widget de monitoramento de hidratação.

## Usar o Widget de monitoramento de hidratação

O widget de monitoramento de hidratação exibe sua ingestão de fluidos e sua meta diária de hidratação.

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de hidratação.
- 2 Selecione **START**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione  para cada porção de líquido que você consumir.
  - Selecione um recipiente para aumentar sua ingestão de fluidos pelo volume do recipiente.

**DICA:** você pode personalizar suas configurações de hidratação, como unidades de medida e objetivo diário, em sua conta Garmin Connect.

## Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode saber mais e configurar esse recurso nas configurações de Estatísticas de saúde do app Garmin Connect.





- Monitoramento e detalhes do ciclo menstrual
- Sintomas físicos e emocionais
- Previsões de menstruação e fertilidade
- Informações sobre saúde e nutrição

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar ou remover widgets.

## Recursos da frequência cardíaca

O dispositivo Forerunner possui um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca torácicos. Você pode ver os dados de frequência cardíaca no widget de frequência cardíaca. Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

Há vários recursos relacionados à frequência cardíaca disponíveis no loop de widgets padrão.

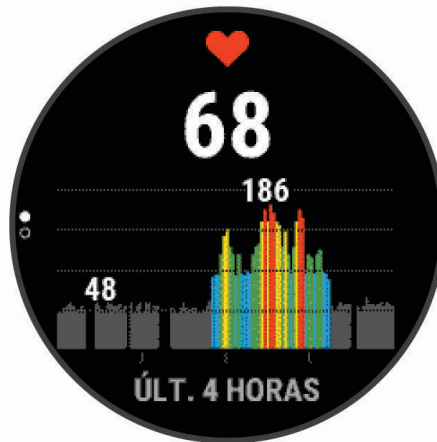
	Sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm). O widget também mostra um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas, destacando a maior e a menor frequência cardíaca.
	O nível atual de estresse. O dispositivo mede a variação da sua frequência cardíaca enquanto você está em repouso para estimar seu nível de estresse. Um número baixo indica um nível baixo de estresse.
	Seu nível de energia Body Battery™ atual. O dispositivo calcula suas reservas atuais de energia com base em sono, estresse e dados de atividade. Um número maior indica uma maior reserva de energia.
	A saturação de oxigênio atual no seu sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a exercícios e tensões. <b>OBSERVAÇÃO:</b> o sensor do oxímetro de pulso encontra-se na parte de trás do dispositivo.



## Pulseira medidora de frequência cardíaca

### Exibindo o widget de frequência cardíaca

- 1 Na interface do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de frequência cardíaca.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets (*Personalizando loop do widget, página 85*).
- 2 Pressione **START** para exibir sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.



- 3 Selecione **DOWN** para exibir os valores de frequência cardíaca em repouso média dos últimos 7 dias.

### Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do dispositivo.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone ♥ fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.


**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.


- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

## Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo Forerunner e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados.

**OBSERVAÇÃO:** a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione .
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transmissão freq. card..**
- 3 Pressione **START**.

O dispositivo Forerunner começa a transmitir seus dados de frequência cardíaca, e o  é exibido.

- 4 Emparelhe seu dispositivo Forerunner com o seu dispositivo Garmin ANT+ compatível.


**OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

**DICA:** para interromper a transmissão dos dados de frequência cardíaca, pressione STOP na tela de transmissão de frequência cardíaca.

## Como transmitir dados da frequência cardíaca durante uma atividade

É possível configurar seu dispositivo Forerunner para transmitir automaticamente seus dados de frequência cardíaca ao começar uma atividade. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione .
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Transmissão durante atividade.**
- 3 Comece uma atividade (*Iniciar uma atividade, página 6*).

O dispositivo Forerunner começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca em segundo plano.

**OBSERVAÇÃO:** não há indicação de que o dispositivo está transmitindo seu ritmo cardíaco durante uma atividade.

- 4 Emparelhe o seu dispositivo Forerunner com o seu dispositivo Garmin ANT+ compatível.

**OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.


**DICA:** para parar de transmitir seus dados de frequência cardíaca, pare a atividade (*Parar uma atividade, página 6*).

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Este recurso não notifica você de qualquer condição cardíaca potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer condição médica ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

Você pode definir o valor do limite de frequência cardíaca.


- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione .
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Alerta de frequência cardíaca anormal.**
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo**.
- 4 Defina o valor do limite de frequência cardíaca.

Sempre que sua frequência cardíaca exceder ou ficar abaixo do valor limite, uma mensagem será exibida e o dispositivo vibrará.

## Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a configuração de FC de pulso é Automático. O dispositivo usa o monitor de frequência cardíaca no pulso automaticamente, a menos que você emparelhe ANT+ um monitor de frequência cardíaca ao dispositivo.

**OBSERVAÇÃO:** desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no widget do oxímetro de pulso.

- 1 Do widget de frequência cardíaca, selecione .
- 2 Selecione **Opções de frequência cardíaca > Estado > Desligado**.

## Frequência cardíaca no tórax durante natação

Os acessórios de frequência cardíaca HRM-Pro, HRM-Swim e HRM-Tri registram e armazenam seus dados de frequência cardíaca enquanto você está nadando. Para visualizar os dados da sua frequência cardíaca, você pode adicionar campos de dados de frequência cardíaca ([Personalizando telas de dados, página 87](#)).

**OBSERVAÇÃO:** os dados de frequência cardíaca torácica não são visíveis em dispositivos Forerunner compatíveis enquanto o monitor de frequência cardíaca está debaixo de água.

Uma atividade temporizada deve ser iniciada no dispositivo Forerunner emparelhado para que os dados de frequência cardíaca armazenados possam ser visualizados mais tarde. Durante os intervalos de repouso fora da água, o acessório de frequência cardíaca envia seus dados de frequência cardíaca para o dispositivo Forerunner. O dispositivo Forerunner baixa automaticamente dados de frequência cardíaca armazenados quando suas atividades temporizadas de nado são salvas. O acessório de frequência cardíaca deve estar fora da água, ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m) enquanto os dados são baixados. Seus dados de frequência cardíaca podem ser analisados no histórico de sua conta do Garmin Connect.

Se os dados da frequência cardíaca no pulso e frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu dispositivo usa os dados da frequência cardíaca do tórax.

## HRM-Pro Acessório

O dispositivo pode gravar a frequência cardíaca durante a sua natação ([Frequência cardíaca no tórax durante natação, página 35](#)).

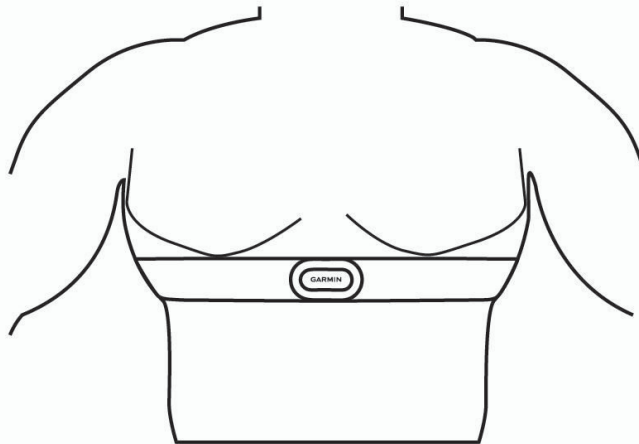
## Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno. Ajuste-o de modo que deslize durante a atividade. Se necessário, você pode adquirir um extensor de faixa em [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

- 1 Umedeça os eletrodos ① na parte posterior do monitor de frequência cardíaca para criar uma conexão forte entre o peito e o transmissor.



- 2 Use o monitor de frequência cardíaca com o logotipo da Garmin voltado para cima.



A conexão entre o loop ② e o gancho ③ deve estar do seu lado direito.

- 3 Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.

**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a enviar dados.

## Armazenamento de frequência cardíaca para atividades cronometradas

Você pode iniciar uma atividade cronometrada em seu dispositivo Forerunner emparelhado, e o monitor de frequência cardíaca registrará os dados de sua frequência cardíaca mesmo que você se afaste do dispositivo. Por exemplo, você pode registrar os dados de frequência cardíaca durante atividades de condicionamento físico ou esportes praticados em equipe, onde não se pode utilizar relógios.

O monitor de frequência cardíaca envia automaticamente seus dados de frequência cardíaca armazenados para o dispositivo Forerunner assim que você salva sua atividade. Enquanto os dados são transferidos, o monitor de frequência cardíaca deve permanecer ativo e dentro do alcance do dispositivo (3 m).

## HRM-Pro Ritmo de corrida e distância

O acessório de série HRM-Pro calcula o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e distância em seu relógio Forerunner compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+. Você também pode visualizar em aplicativos de treinamento compatíveis de terceiros quando conectado usando a tecnologia Bluetooth.

A precisão do ritmo e da distância melhora com a calibração.

**Calibração automática:** a configuração padrão para o relógio é **Calibragem automática**. O acessório de série HRM-Pro é calibrado sempre que você corre em ambiente externo com ele conectado ao seu relógio Forerunner compatível.

**OBSERVAÇÃO:** a calibração automática não funciona para perfis de atividade em ambientes internos, trilhas ou ultramaratona ([Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 37](#)).

**Calibração manual:** você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de série HRM-Pro conectado ([Calibrando a distância na esteira, página 8](#)).

### Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio Forerunner ([Atualizações do produto, página 105](#)).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório de série HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+, defina o estado do contador de passos para **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual ([Calibrando a distância na esteira, página 8](#)).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente ([Calibrando a distância na esteira, página 8](#)).

## Acessando os dados de frequência cardíaca armazenados

Se você salvar uma atividade cronometrada antes de carregar os dados de frequência cardíaca armazenados, você pode baixar os dados do acessório HRM-Pro.

**OBSERVAÇÃO:** seu acessório HRM-Pro armazena até 18 horas de histórico de atividades. Quando a memória do monitor de frequência cardíaca estiver cheia, os dados mais antigos serão substituídos.

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca.
- 2 Em seu dispositivo Garmin, selecione o menu Histórico.
- 3 Selecione a atividade cronometrada salva quando você estava utilizando o monitor de frequência cardíaca
- 4 Selecione **Baixar FC**.

## Natação em piscina

### AVISO

Lave manualmente o monitor de frequência cardíaca depois da exposição ao cloro ou a outros produtos químicos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o monitor de frequência cardíaca.

O acessório HRM-Pro foi projetado principalmente para natação em águas abertas, mas pode ser usado ocasionalmente para natação em piscina. O monitor de frequência cardíaca deve ser utilizado sob uma roupa de banho ou triatlo durante natação em piscina. Caso contrário, ele pode deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.

## Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca

### AVISO

O acúmulo de suor e sal na faixa pode danificar permanentemente o monitor de frequência cardíaca e diminuir sua capacidade de informar dados precisos.

O uso de detergente em excesso ao lavar o monitor de frequência cardíaca pode danificá-lo.

- Enxágue o monitor de frequência cardíaca após cada utilização.
- Lave o monitor de frequência cardíaca à mão após cada sete utilizações ou a cada mergulho na piscina, usando água morna a uma temperatura máxima de 40°C (104°F) e uma pequena quantidade de detergente suave, como detergente líquido para louça.
- Enxágue abundantemente a faixa após lavar o monitor de frequência cardíaca à mão para remover resíduos de detergente que podem causar irritação na pele.
- Não coloque o monitor de frequência cardíaca na máquina de lavar, nem na secadora.
- Para secar o monitor de frequência cardíaca, pendure-o no varal ou estenda-o em uma superfície plana.

## Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Aplique água novamente nos eletrodos e nos adesivos de contato (se aplicável).
- Aperte a correia ao peito.
- Aqueça por 5 a 10 minutos.
- Siga as instruções de cuidado (*Cuidados com seu monitor de frequência cardíaca*, página 38).
- Vista uma camisa de algodão ou umedeça completamente os dois lados da correia.  
Tecidos sintéticos que causam atritos com o monitor de frequência cardíaca podem criar eletricidade estática que interfere com os sinais cardíacos.
- Afaste-se de fontes que possam interferir com o monitor de frequência cardíaca.  
As fontes de interferência podem incluir campos electromagnéticos fortes, alguns sensores sem fios de 2,4 GHz, cabos eléctricos de alta tensão, motores eléctricos, fornos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso de LAN sem fio.

## HRM-Swim Acessório

O dispositivo pode gravar a frequência cardíaca durante a sua natação (*Frequência cardíaca no tórax durante natação*, página 35).

## Dimensionar o monitor de frequência cardíaca

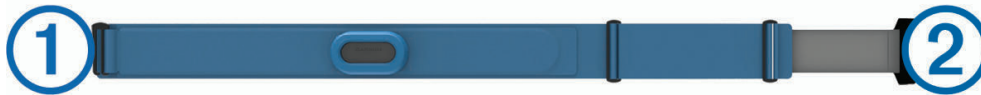
Antes de iniciar a primeira atividade de natação, reserve um tempo para dimensionar o monitor de frequência cardíaca. Ele deve estar suficientemente apertado para permanecer no lugar quando você se impulsionar contra a parede da piscina.

- Selecione um extensor de correia e conecte-o à extremidade elástica do monitor de frequência cardíaca.  
O monitor de frequência cardíaca é fornecido com três extensores de correia para se adaptar aos diferentes tamanhos de tórax.  
**DICA:** o extensor de correia médio funciona para a maioria dos manequins (desde médio até extra grande).
- Coloque o monitor de frequência cardíaca voltado para trás para ajustar facilmente o controle deslizante no extensor de correia.
- Coloque o monitor de frequência cardíaca voltado para frente para ajustar facilmente o controle deslizante no monitor de frequência cardíaca.

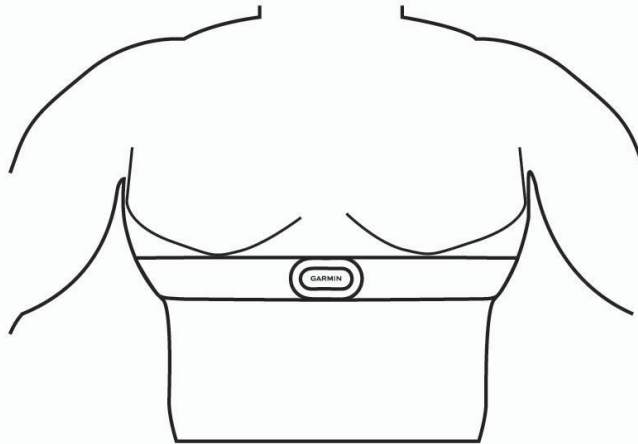
## Colocar o monitor de frequência cardíaca

Use o monitor de frequência cardíaca em contato direto com a pele, logo abaixo do esterno.

- 1 Selecione um extensor de correia para obter o ajuste mais adequado.
- 2 Use o monitor de frequência cardíaca com Garmin o logotipo voltado para cima.  
O gancho ① e a conexão ② em loop devem estar em seu lado direito.



- 3 Passe o monitor de frequência cardíaca em torno do peito e conecte o gancho da correia ao loop.



**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a etiqueta de cuidado não seja dobrada.

- 4 Aperte o monitor de frequência cardíaca, até que ele esteja ajustado de forma confortável em torno de seu peito, e não demasiado.

Depois de colocá-lo, o monitor de frequência cardíaca ficará ativo e começará a armazenar e enviar dados.

## Dicas de uso do HRM-Swim acessório

- Ajuste o aperto do monitor de frequência cardíaca e do extensor da correia se o monitor de frequência cardíaca deslizar para baixo de seu peito quando você se impulsionar na parede da piscina.
- Levante-se entre intervalos de tempo de forma que o monitor de frequência cardíaca esteja fora da água e você possa visualizar seus dados de frequência cardíaca.

## Dinâmica da corrida

Você pode usar seu dispositivo Forerunner compatível emparelhado com o acessório HRM-Pro ou outro acessório de dinâmica da corrida para fornecer feedback em tempo real sobre sua forma de corrida.

O acessório de dinâmica da corrida possui um acelerômetro que mede o movimento do torso para calcular seis métricas de corrida.

**Cadência:** cadência é o número de passos por minuto. Exibe o número total de passos (direitos e esquerdos combinados).

**Oscilação vertical:** oscilação vertical é o movimento durante a corrida. Exibe o movimento vertical do torso, medido em centímetros.

**Tempo de contato com o solo:** tempo de contato com o solo é o tempo de cada passo no chão durante a corrida. Ele é medido em milissegundos.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de contato com o solo e o equilíbrio não estão disponíveis durante caminhadas.

**Equilíbrio de tempo de contato com o solo:** o equilíbrio do tempo de contato com o solo exibe o equilíbrio para esquerda/direita do tempo de contato com solo durante a execução. Uma porcentagem é exibida. Por exemplo, 53,2 com uma seta apontando para a esquerda ou para a direita.

**Comprimento de passo:** o comprimento de passos é o comprimento de seus passos de um passo para o próximo. Ele é medido em metros.

**Proporção vertical:** A proporção vertical é a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo. Uma porcentagem é exibida. Um número mais baixo geralmente indica uma melhor forma de corrida.

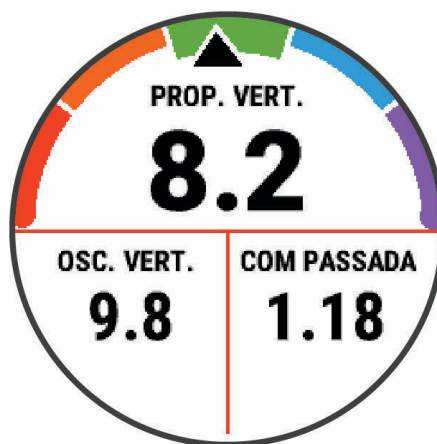
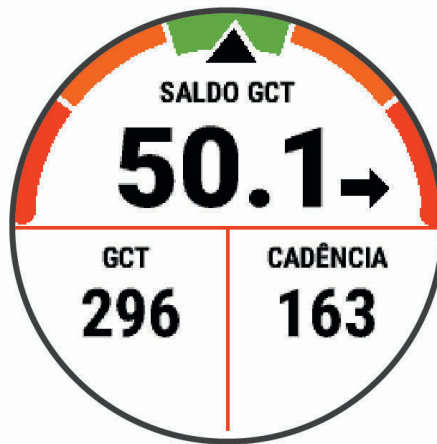
## Treinar com dinâmica de corrida

Antes de poder visualizar a dinâmica de corrida, é necessário colocar um acessório HRM-Pro, HRM-Run™ ou HRM-Tri, ou o Running Dynamics Pod, e emparelhá-lo com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83).

- 1 Selecione **START** e selecione uma atividade de corrida.
- 2 Selecione **START**.
- 3 Comece a corrida.



- 4 Role até as telas de dinâmica da corrida para visualizar sua métrica.








- 5 Se necessário, segure **UP** para editar a forma como os dados da dinâmica de corrida são exibidos.

## Indicadores coloridos e dados da dinâmica de corrida

As telas da dinâmica de corrida exibem um indicador colorido para a métrica primária. Você pode exibir cadência, oscilação vertical, tempo de contato com o solo, equilíbrio do tempo de contato com o solo ou proporção vertical como a métrica primária. O indicador colorido mostra a comparação de seus dados da dinâmica de corrida com os dados de outros corredores. As zonas coloridas baseiam-se em percentuais.






A Garmin fez uma pesquisa com muitos corredores de todos os níveis. Os valores dos dados nas zonas vermelha ou laranja são típicos de corredores mais lentos ou com menos experiência. Os valores dos dados nas zonas verde, azul ou roxa são típicos de corredores mais rápidos ou com mais experiência. Os corredores com mais experiência tendem a apresentar tempos de contato com o solo mais curtos, menor oscilação vertical e maior cadência do que corredores menos experientes. No entanto, corredores mais altos geralmente possuem cadências um pouco mais lentas, passos mais longos e uma oscilação vertical um pouco maior. A proporção vertical é a oscilação vertical dividida pelo comprimento de passo. Ela não está correlacionada com a altura.

Acesse [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/) para obter mais informações sobre dinâmica de corrida. Para obter mais informações sobre teorias e interpretações de dados de dinâmica de corrida, você pode pesquisar em publicações e sites confiáveis.

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Intervalo de cadência	Intervalo de tempo de contato com o solo
 Roxo	>95	>183 spm	>218 ms
 Azul	70 - 95	174 - 183 spm	218-248 ms
 Verde	30 - 69	164 - 173 spm	249-277 ms
 Laranja	5 - 29	153 - 163 spm	278-308 ms
 Vermelho	<5	<153 spm	>308 ms

## Dados de equilíbrio de tempo de contato com o solo

O equilíbrio de tempo de contato com o solo mede a simetria de sua corrida e aparece como uma porcentagem de seu tempo total de contato com o solo. Por exemplo, 51,3% com uma seta apontando para a esquerda indica que o corredor está gastando mais tempo no solo quando está apoiado no pé esquerdo. Se sua tela de dados apresentar dois números, por exemplo, 48 - 52, 48% é o pé esquerdo e 52% é o pé direito.






Zonas coloridas	 Vermelho	 Laranja	 Verde	 Laranja	 Vermelho
Simetria	Fraco	Bom tempo	Bom	Bom tempo	Fraco
Porcentagem de outros corredores	5%	25%	40%	25%	5%
Equilíbrio de tempo de contato com o solo	>52,2% E	50,8 a 52,2% E	50,7% E - 50,7% D	50,8 a 52,2% D	>52,2% D

Ao desenvolver e testar dinâmicas de corrida, a equipe Garmin encontrara correlações entre lesões e maiores desequilíbrios em determinados corredores. Para muitos corredores, o equilíbrio do tempo de contato com o solo tende a desviar mais de 50 - 50 ao subir ou descer ladeiras. A maioria dos treinadores concorda que uma forma de corrida simétrica é boa. Os corredores de elite tendem a apresentar passos rápidos e equilibrados.

Você pode observar o indicador de cor ou o campo de dados durante sua corrida ou exibir o resumo em sua conta Garmin Connect após a corrida. Como nos outros dados de dinâmica de corrida, o equilíbrio do tempo de contato com o solo é uma medida quantitativa para ajudar você a compreender sua forma de corrida.


## Oscilação vertical e os dados de proporção vertical

Os intervalos de dados para oscilação vertical e proporção vertical são um pouco diferentes dependendo do sensor e se ele estiver posicionado no tórax (acessórios HRM-Pro, HRM-Run ou HRM-Tri) ou na cintura (acessório Running Dynamics Pod).

Zonas coloridas	Percentuais em zona	Alcance de oscilação vertical no tórax	Alcance de oscilação vertical na cintura	Proporção vertical no tórax	Proporção vertical na cintura
 Roxo	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Azul	70 - 95	6,4 - 8,1 cm	6,8 - 8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30 - 69	8,2 - 9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Laranja	5 - 29	9,8 - 11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Vermelho	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Dicas para dados ausentes da dinâmica de corrida

Se os dados da dinâmica de corrida não forem exibidos, você pode tentar as seguintes dicas.

- Certifique-se de ter um acessório de dinâmica de corrida como o acessório HRM-Pro.  
Os acessórios com dinâmica de corrida apresentam  na parte frontal do módulo.
- Emparelhe o acessório de dinâmica de corrida com seu dispositivo Forerunner novamente, de acordo com as instruções.
- Se você estiver usando o acessório HRM-Pro, emparelhe-o com seu dispositivo Forerunner usando a tecnologia ANT+, em vez da tecnologia Bluetooth.
- Se a tela de dados de dinâmica da corrida mostrar apenas zeros, certifique-se de que o acessório foi vestido voltado para cima.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de contato com o solo e o equilíbrio só aparecem durante a corrida. Ele não é calculado durante caminhadas.

## Medições de desempenho

Essas medições de desempenho são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida. As medições requerem algumas atividades usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

**OBSERVAÇÃO:** no início, as estimativas podem parecer imprecisas. O dispositivo requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo.

**Tempos de corrida previstos:** o dispositivo usa o VO2 máximo estimado e o seu histórico de treinos para fornecer uma meta de tempo de corrida com base em seu condicionamento físico atual.

**Teste de estresse na variação da frequência cardíaca:** o teste de estresse na variação da frequência cardíaca (HRV) requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. O dispositivo grava a variação da sua frequência cardíaca enquanto repousa por 3 minutos. Ela fornece seu nível de estresse geral. A escala é de 1 a 100, e a menor pontuação indica um nível menor de estresse.

**Condição de desempenho:** a sua condição de desempenho é uma avaliação em tempo real após 6 a 20 minutos de atividade. Ela pode ser adicionada como um campo de dados para que você possa ver sua condição de desempenho durante o repouso em sua atividade. Ela compara sua condição ao nível de condicionamento médio em tempo real.

**Potência de limite funcional (FTP):** o dispositivo utiliza as informações de seu perfil de usuário a partir da configuração inicial para estimar sua FTP. Para obter uma classificação mais precisa, você pode realizar um teste orientado.

**Limiar de lactato:** o limiar de lactato requer um monitor de frequência cardíaca torácico. O limiar de lactato é o ponto em que os músculos começam a fadigar rapidamente. Seu dispositivo mede o nível limiar de lactato usando dados de frequência cardíaca e ritmo.

## Desativação das notificações de desempenho

Algumas notificações de desempenho são exibidas após a conclusão da atividade. Algumas notificações de desempenho são exibidas durante uma atividade ou ao alcançar uma nova medição de desempenho, como um novo VO2 máximo estimado. Você pode desativar o recurso de condição de desempenho para evitar algumas dessas notificações.


1 Pressione .

2 Selecione **Medições fisiológicas > Condição de Desempenho**.

## Como detectar automaticamente medições de desempenho

O recurso Deteção automática é ativado por padrão. O dispositivo pode detectar automaticamente sua frequência cardíaca máxima e o limiar de lactato durante uma atividade. Ao emparelhar com um medidor de potência compatível, o dispositivo poderá detectar automaticamente a sua potência de limite funcional (FTP) durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo detecta uma frequência cardíaca máxima somente quando sua frequência cardíaca for maior do que o valor definido no seu perfil de usuário.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Medições fisiológicas** > **Deteção automática**.
- 3 Selecione uma opção.

## Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu Forerunner usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o dispositivo reflita com mais precisão o status de seu treino e condicionamento. Por exemplo, você pode registrar um percurso com um dispositivo Edge e visualizar os detalhes e sua atividade e carga de treinamento geral em seu dispositivo Forerunner.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Medições fisiológicas** > **TrueUp**.






Ao sincronizar o dispositivo com o seu smartphone, as medições recentes de atividades e desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem em seu dispositivo Forerunner.

## Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo Forerunner exige um monitor de frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca medida no peito que seja compatível para exibir sua estimativa de VO2 máximo. O dispositivo apresenta estimativas de VO2 máximo separadas para corrida e ciclismo. Você precisa correr em uma área externa com GPS ou pedalar com um medidor de potência compatível em um nível moderado de intensidade por vários minutos para obter uma estimativa precisa de VO2 máximo.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar mais detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, incluindo sua idade de condicionamento físico. Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo com idade diferente. Com o tempo, conforme você se exercita, sua idade de condicionamento físico pode diminuir ([Visualizar sua idade de condicionamento físico, página 47](#)).



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Bom tempo
 Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 118*), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Obter seu VO2 máximo estimado para corrida

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83*).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 26*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 27*). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo (*Desativar a gravação de VO2 máximo, página 47*).

- 1 Corra por no mínimo 10 minutos em um ambiente externo.
- 2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

**DICA:** você pode selecionar o START para visualizar informações adicionais.

## Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo

Esse recurso requer um medidor de potência e um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. O medidor de potência deve ser emparelhado com o Forerunner dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83](#)). Se estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, você deverá colocá-lo e emparelhá-lo com seu dispositivo.


Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 26](#)) e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 27](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O dispositivo requer algumas pedaladas para saber mais sobre seu desempenho no ciclismo.

- 1 Pedale de forma regular, com alta intensidade por, pelo menos, 20 minutos.
- 2 Em seguida, selecione **Salvar**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas medições de desempenho.

**DICA:** você pode selecionar **START** para visualizar informações adicionais.

## Desativar a gravação de VO2 máximo



Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e corrida em trilha caso não queira que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 45](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione **Corrida trilha** ou **Ultramaratona**.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Registrar VO2 máximo > Desligado**.

## Visualizar sua idade de condicionamento físico

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu dispositivo usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Garmin Index™, seu dispositivo usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

**OBSERVAÇÃO:** para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 26](#)).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Estatísticas de saúde > Idade do condicionamento físico**.

## Aclimação de desempenho de calor e altitude

Fatores ambientais, como alta temperatura e altitude, afetam seu treino e desempenho. Por exemplo, o treinamento de altitude elevada pode ter um impacto positivo no seu condicionamento, mas você pode notar um declínio temporário de VO2 máx. quando exposto a altas altitudes. O dispositivo Forerunner fornece notificações de aclimação, correções da sua estimativa de VO2 máx. e status de treino quando a temperatura está acima de 22 °C (72 °F) e quanto a altitude está acima de 800 m (2625 pés). Você pode acompanhar sua aclimação de altitude e calor no widget de status de treinamento.

**OBSERVAÇÃO:** o recurso de aclimação de calor está disponível somente para atividades de GPS e requer dados do clima de seu smartphone conectado.

## Exibir seus tempos de corrida previstos

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 26*) e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 27*).

O dispositivo utiliza o VO2 máximo estimado (*Sobre estimativas de VO2 máximo, página 45*) e o seu histórico de treino para fornecer uma meta de tempo de corrida. O dispositivo analisa diversas semanas de seus dados de treino para refinar as estimativas de tempo de corrida.

**DICA:** se você tiver mais de um dispositivo Garmin, é possível ativar o recurso Physio TrueUp™, que permite que o seu dispositivo sincronize atividades, histórico e dados de outros dispositivos (*Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 45*).

- 1 Na interface do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de desempenho.
- 2 Selecione **START** para percorrer as medições de desempenho.

Os tempos de corrida previstos aparecem para 5K, 10K, meia maratona e distâncias de maratona.

**OBSERVAÇÃO:** as projeções podem parecer imprecisas da primeira vez. O dispositivo requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.



## Sobre o Training Effect

O Training Effect mede o impacto de uma atividade no seu condicionamento físico aeróbico ou anaeróbico. Ele acumula durante a atividade. À medida que a atividade progride, o valor do Training Effect aumenta. O Training Effect é determinado pelas informações do perfil do usuário e histórico de treino, pela frequência cardíaca, a duração e a intensidade de sua atividade. Há sete etiquetas diferentes de Efeito de treino para descrever o principal benefício da sua atividade. Cada etiqueta é identificada por uma cor e corresponde ao foco da sua carga de treinamento (*Foco da carga do treinamento, página 54*). Cada frase de feedback, por exemplo, "Impactando muito o VO2 máximo." possui uma descrição correspondente nos detalhes da atividade no seu Garmin Connect.

O Training Effect aeróbico baseia-se em sua frequência cardíaca para medir como a intensidade acumulada de um exercício afeta seu condicionamento físico aeróbico e indica se o treino está mantendo o nível de condicionamento físico igual ou se está elevando. Seu consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC) acumulada durante o exercício é mapeada para uma faixa de valores que consideram o seu nível de condicionamento físico e hábitos de treinamento. Exercícios regulares com esforço moderado ou treinos envolvendo intervalos mais longos (> 180 segundos) têm um impacto positivo no metabolismo aeróbico e resultam em um Training Effect aeróbico melhorado.

O Training Effect anaeróbico usa a frequência cardíaca e a velocidade (ou potência) para determinar como um exercício afeta sua capacidade de desempenhar sob alta intensidade. Você recebe um valor baseado na contribuição anaeróbica à EPOC e o tipo de atividade. Intervalos repetidos de alta intensidade de 10 a 120 segundos têm um impacto altamente benéfico na sua capacidade anaeróbica e resultam em um Training Effect anaeróbico melhorado.

Você pode adicionar Training Effect aeróbico e Training Effect anaeróbico como campos de dados para uma de suas telas de treino, para monitorar seus números durante a atividade.

Training Effect	Benefício aeróbico	Benefício anaeróbico
De 0,0 a 0,9	Sem benefício.	Sem benefício.
De 1,0 a 1,9	Pequeno benefício.	Pequeno benefício.
De 2,0 a 2,9	Mantém seu condicionamento físico aeróbico.	Mantém seu condicionamento físico anaeróbico.
De 3,0 a 3,9	Impacta seu condicionamento físico aeróbico.	Impacta seu condicionamento físico anaeróbico.
De 4,0 a 4,9	Impacta muito seu condicionamento físico aeróbico.	Impacta muito seu condicionamento físico anaeróbico.
5,0	Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente.	Excedente e potencialmente nocivo sem um tempo de recuperação suficiente.

A tecnologia de efeito de treino é fornecida e suportada pela Firstbeat Analytics. Para obter mais informações, acesse [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Condição de desempenho

Ao concluir sua atividade, tal como correr ou andar de bicicleta, o recurso de condição de desempenho analisa seu ritmo, sua frequência cardíaca e a variabilidade de sua frequência cardíaca para fazer uma avaliação em tempo real de sua capacidade de desempenho em comparação com seu nível médio de condicionamento físico. É aproximadamente o seu desvio percentual em tempo real a partir da estimativa de VO2 máx. da sua linha de base.

Os valores de condição de desempenho variam de -20 a +20. Após os primeiros 6 a 20 minutos da atividade, o dispositivo exibe sua pontuação referente à condição de desempenho. Por exemplo, uma pontuação superior a 5 significa que você está descansado, renovado e que pode desempenhar uma boa corrida ou andar de bicicleta. Você pode adicionar uma condição de desempenho como um campo de dados a uma de suas telas de treino para monitorar sua capacidade em toda a atividade. A condição de desempenho também pode ser um indicador de nível de fadiga, especialmente ao final de um longo treino de corrida ou ciclismo.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo requer algumas corridas ou pedaladas com o monitor de frequência cardíaca para obter um VO2 máx. estimado e identificar sua capacidade de corrida ou ciclismo ([Sobre estimativas de VO2 máximo, página 45](#)).

## Exibir a condição do desempenho

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível.

- 1 Adicione **Condição de desempenho** a uma tela de dados ([Personalizando telas de dados, página 87](#)).
- 2 Vá para uma corrida ou percurso.  
Após 6 a 20 minutos, sua condição de desempenho é exibida.
- 3 Role a tela de dados para visualizar sua condição de desempenho durante a corrida ou percurso.

## Limiar de lactato

O limiar de lactato é a intensidade do exercício em que o lactato (ácido láctico) começa a acumular no sangue. Na corrida, esse é o nível estimado de esforço ou ritmo. Quando um corredor ultrapassa o limiar, a fadiga começa a aumentar a uma velocidade cada vez maior. Para corredores experientes, o limite ocorre a cerca de 90% de sua frequência cardíaca máxima e entre 10k e o ritmo de corrida de meia-maratona. Para corredores comuns, o limiar de lactato ocorre abaixo dos 90% de sua frequência cardíaca máxima. Conhecer seu limiar de lactato pode ajudar você a determinar a intensidade de seu treino ou quando você deve se esforçar mais durante uma corrida.


Se já sabe seu valor de frequência cardíaca de limiar de lactato, você poderá inseri-lo nas configurações de seu perfil de usuário ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 27](#)).

## Efetuar um teste orientado para determinar o limiar de lactato

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca torácico Garmin. Antes de realizar o teste orientado, você deve colocar o monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83](#)).

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular seu limiar de lactato. O dispositivo detectará automaticamente o seu limiar de lactato durante corridas em uma frequência cardíaca constante e de alta intensidade.

**DICA:** o dispositivo requer algumas corridas com o monitor de frequência cardíaca torácico para obter um valor máximo preciso de frequência cardíaca e um VO2 máx. estimado. Se você estiver tendo problemas em obter uma estimativa de limiar de lactato, tente reduzir manualmente o valor máximo do seu ritmo cardíaco.






- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de corrida em ambientes externos.  
É necessário GPS para concluir o teste.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado por limiar de lactato**.
- 5 Inicie o temporizador e siga as instruções na tela.  
Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de frequência cardíaca. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 6 Depois de concluir o teste orientado, pare o temporizador e salve a atividade.  
Se esta for sua primeira estimativa do limiar de lactato, o dispositivo solicita que você atualize as suas zonas de ritmo cardíaco com base na sua frequência cardíaca de limiar de lactato. Para cada estimativa de limiar de lactato adicional, o dispositivo solicita que você aceite ou recuse a estimativa.

## Obtendo estimativa de FTP

Para poder obter sua estimativa de Potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e o medidor de potência com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83](#)) e precisa obter seu VO2 máximo estimado ([Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo, página 47](#)).

O dispositivo utiliza as informações do seu perfil de usuário a partir da configuração inicial e o VO2 máximo estimado para calcular sua FTP. O dispositivo detectará automaticamente o seu limiar de lactato durante corridas FTP em uma frequência cardíaca constante e de alta intensidade e potência.

- 1 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de desempenho.
- 2 Selecione **START** para percorrer as medições de desempenho.  
Sua estimativa de FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.

 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Bom tempo
 Vermelho	Sem treino


Para obter mais informações, consulte o apêndice ([Classificações FTP, página 118](#)).

**OBSERVAÇÃO:** quando uma notificação de desempenho alertar sobre uma nova FTP, você poderá selecionar Aceitar para salvar a nova FTP ou Rejeitar para manter sua FTP atual.

## Realizando um teste de FTP

Antes de poder realizar um teste para determinar sua potência de limite funcional (FTP), você deve emparelhar um monitor de frequência cardíaca torácico e um medidor de potência com seu dispositivo (*Emparelhamento de seus sensores sem fio*, página 83) e precisa obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo (*Obter seu VO2 máximo estimado para ciclismo*, página 47).

**OBSERVAÇÃO:** o teste de FTP é um exercício avançado de 30 minutos de duração. Escolha uma rota prática e plana que permite que você aumente o esforço constantemente, de maneira similar a um teste de tempo.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade de ciclismo.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Treino > Teste orientado por FTP**.
- 5 Siga as instruções na tela.  
Após iniciar a corrida, o dispositivo exibe a duração de cada etapa, o objetivo e os dados atuais de potência. Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.
- 6 Depois de concluir o teste orientado, conclua o aquecimento, pare o temporizador e salve a atividade.  
Sua FTP aparece como um valor medido em watts por quilograma, sua liberação de energia em watts e uma posição no medidor colorido.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Aceitar** para salvar o novo FTP.
  - Selecione **Rejeitar** para manter seu FTP atual.

## Status de treino

Essas medições são estimativas que podem ajudá-lo a monitorar e entender suas atividades físicas. As medições requerem algumas atividades usando frequência cardíaca medida no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Medições de desempenho de ciclismo exigem um monitor de frequência cardíaca e um medidor de potência.

Essas estimativas são fornecidas e compatíveis com Firstbeat. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



**OBSERVAÇÃO:** no início, as estimativas podem parecer imprecisas. O dispositivo requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

**Status de treino:** o status de treino mostra como o treino afeta seu desempenho e condicionamento físico. Seu status de treino se baseia em mudanças na carga de treino e no VO2 máximo durante um período prolongado.

**VO2 máximo:** o VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Seu dispositivo exibe valores corrigidos de VO2 máximo de calor e altitude quando você está se adaptando a ambientes muito quentes ou com altitude elevada.

**Carga de treino:** a carga de treino é a soma do consumo de oxigênio excessivo pós-exercício (EPOC) nos últimos 7 dias. O EPOC é uma estimativa de quanta energia foi necessária para o seu corpo se recuperar após o exercício.

**Foco de carga do treino:** seu dispositivo analisa e distribui sua carga de treino em diferentes categorias, com base na intensidade e na estrutura de cada atividade gravada. O foco da carga de treino inclui a carga total acumulada por categoria e o foco do treino. Seu dispositivo exibe a distribuição da carga nas últimas 4 semanas.

**Tempo de recuperação:** o tempo de recuperação exibe o tempo restante para sua recuperação total para o próximo exercício exaustivo.

## Níveis de status do treino

O status de treinamento mostra como o treinamento afeta seu nível de desempenho e condicionamento físico. Seu status de treinamento é baseado em mudanças na carga de treinamento e no VO2 máximo durante um período de tempo prolongado. Você pode usar seu status de treinamento para ajudar a planejar treinamentos futuros e continuar melhorando seu nível de condicionamento físico.

**Pico:** pico significa que você está em uma condição ideal para corrida. Uma carga de treinamento recém-reduzida permite que seu corpo se recupere e compense totalmente treinos anteriores. Você deve planejar com antecedência, uma vez que esse estado de pico só pode ser mantido por um curto período.

**Produtivo:** sua carga de treinamento atual está levando seu nível de condicionamento físico e desempenho para a direção certa. Planeje períodos de recuperação no seu treinamento para manter o seu nível de condicionamento físico.

**Mantendo:** sua carga de treinamento atual é suficiente para manter o seu nível de condicionamento físico. Para ver uma melhora, tente adicionar mais variedade aos seus exercícios ou aumentar o seu volume de treinamento.

**Recuperação:** uma carga de treinamento mais leve permite que seu corpo se recupere, o que é essencial durante longos períodos de treinamento pesado. Você pode retornar a uma carga de treinamento mais alta quando se sentir pronto.

**Não produtivo:** sua carga de treinamento está em um bom nível, mas seu condicionamento físico está diminuindo. Seu corpo pode estar com dificuldade para se recuperar. Dessa forma, é preciso dar atenção à saúde no geral, incluindo estresse, nutrição e descanso.

**Ausência de treino:** a ausência de treino ocorre quando você treina muito menos que o habitual em uma semana ou mais, afetando seu nível de condicionamento físico. Você pode tentar aumentar sua carga de treinamento para ver uma melhora.

**Excepcional:** sua carga de treinamento está muito alta, o que é contraproducente. Seu corpo precisa de descanso. Você deve se dar um tempo de recuperação adicionando treinos mais leves na sua programação.

**Nenhum status:** o dispositivo precisa de uma ou duas semanas de histórico de treinamento, incluindo atividades com VO2 máximo resultantes de uma corrida ou ciclismo, para determinar seu status de treinamento.

## Dicas para obter o status de treinamento

O recurso do status de treinamento depende de avaliações atualizadas de seu nível de condicionamento, incluindo, pelo menos, duas medições de VO2 máximo por semana. Sua estimativa de VO2 máximo é atualizada após corridas ou passeios ao ar livre com medidor de potência durante os quais sua frequência cardíaca tenha atingido pelo menos 70% da frequência cardíaca máxima por vários minutos. As atividades de corrida em ambiente fechado não geram uma estimativa de VO2 máximo a fim de preservar a precisão da sua tendência de nível de condicionamento. Você pode desativar a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e de corrida em trilhas se não quiser que esses tipos de corrida afetem sua estimativa de VO2 máximo ([Desativar a gravação de VO2 máximo, página 47](#)).

Para tirar o máximo proveito do recurso de status de treinamento, você pode tentar estas dicas.

- Pelo menos duas vezes por semana, corra ou caminhe ao ar livre com um medidor de potência, e alcance uma frequência cardíaca superior a 70% de sua frequência cardíaca máxima durante pelo menos 10 minutos.

Depois de usar o dispositivo por uma semana, o status de treinamento deverá ficar disponível.

- Registre todas as suas atividades físicas neste dispositivo ou ative o recurso TrueUp para de dados fisiológicos, permitindo que seu dispositivo obtenha mais informações sobre o seu desempenho ([Sincronização medições de atividades e de desempenho, página 45](#)).

## Carga de treinamento

A carga de treinamento é uma medição do seu volume de treinamento pelos últimos sete dias. É a soma das medições de consumo de oxigênio pós-exercício (EPOC) excessivo dos últimos 7 dias. O medidor indica se a sua carga atual está baixa, alta ou dentro da faixa ideal para manter ou melhorar o seu condicionamento físico. A faixa ideal é determinada com base no seu condicionamento físico individual e histórico de treinamento. A faixa é ajustada conforme o seu tempo e intensidade de treinamento aumentam ou diminuem.

### Foco da carga do treinamento

Para maximizar o desempenho e os ganhos de condicionamento, o treino deve ser distribuído em três categorias: aeróbica baixa, aeróbica alta e anaeróbica. O foco da carga do treinamento mostra a você quanto do seu treinamento está atualmente em cada categoria e fornece metas de treinamento. O foco da carga do treinamento exige pelo menos 7 dias de treinamento para determinar se a carga está baixa, ideal ou alta. Depois de 4 semanas de histórico de treino, a estimativa de carga do treino terá informações de metas mais detalhadas para ajudar você a equilibrar suas atividades.

**Metas abaixo:** sua carga de treinamento é menor que a ideal em todas as categorias de intensidade. Tente aumentar a duração ou a frequência de seus treinos.

**Déficit de aeróbica baixa:** tente adicionar mais atividades aeróbicas baixas para fornecer recuperação e equilíbrio para as suas atividades com intensidade mais alta.

**Déficit de aeróbica alta:** tente adicionar mais atividades aeróbicas altas para ajudar a melhorar o seu limite de lactato e VO2 máx. ao longo do tempo.

**Déficit anaeróbico:** tente adicionar algumas atividades anaeróbicas mais intensas para melhorar sua velocidade e capacidade anaeróbica ao longo do tempo.

**Equilibrado:** sua carga de treino está equilibrada e fornece benefícios de condicionamento completos enquanto continua a treinar.

**Foco em atividade aeróbica de baixo impacto:** sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica baixa. Isso fornece uma base sólida e prepara você para adicionar treinos mais intensos.

**Foco em atividade aeróbica de alto impacto:** sua carga de treino é, na maioria, atividade aeróbica alta. Essas atividades ajudam a melhorar o limite de lactato, VO2 máx. e resistência.

**Foco em atividade anaeróbica:** sua carga de treino é, na maioria, atividade intensa. Isso leva a ganhos rápidos de condicionamento, mas deve ser equilibrado com atividades aeróbicas baixas.

**Metas acima:** sua carga de treino é mais alta que a ideal e você deve considerar reduzir a duração e a frequência de seus treinos.

## Tempo de recuperação

Você pode utilizar seu dispositivo Garmin com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou com um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir o tempo restante até que você esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de recuperação recomendado utiliza o VO2 máximo estimado e pode parecer impreciso no início. O dispositivo requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

O tempo de recuperação aparece imediatamente após uma atividade. Há uma contagem regressiva que indica o melhor estado para você prosseguir com o treino pesado. O dispositivo atualiza seu tempo de recuperação ao longo do dia com base nas alterações de sono, estresse, relaxamento e atividade física.

## Exibir seu tempo de recuperação

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário (*Configurando seu perfil de usuário, página 26*), e defina sua frequência cardíaca máxima (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 27*).

1 Comece a corrida.

2 Depois da corrida, selecione **Salvar**.

O tempo de recuperação é exibido. O tempo máximo é de 4 dias.

**OBSERVAÇÃO:** da tela do relógio, é possível selecionar UP ou DOWN para exibir o widget de status de treino e selecionar START para percorrer as métricas e exibir seu tempo de recuperação.

## Frequência cardíaca de recuperação

Se você estiver treinando com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um de frequência cardíaca torácico compatível, poderá verificar o valor de sua frequência cardíaca de recuperação após cada atividade. A frequência cardíaca de recuperação é a diferença entre a frequência cardíaca do exercício e a frequência cardíaca dois minutos após a interrupção do exercício. Por exemplo, depois de um típico treinamento, você para o timer. Sua frequência cardíaca está em 140 bpm. Após dois minutos de inatividade ou arrefecimento, sua frequência cardíaca está em 90 bpm. Sua frequência cardíaca de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos relacionam a frequência cardíaca de recuperação com a saúde cardíaca. Números mais elevados geralmente indicam coração mais saudável.

**DICA:** para melhores resultados, você deve parar de se mexer por dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de sua frequência cardíaca de recuperação.



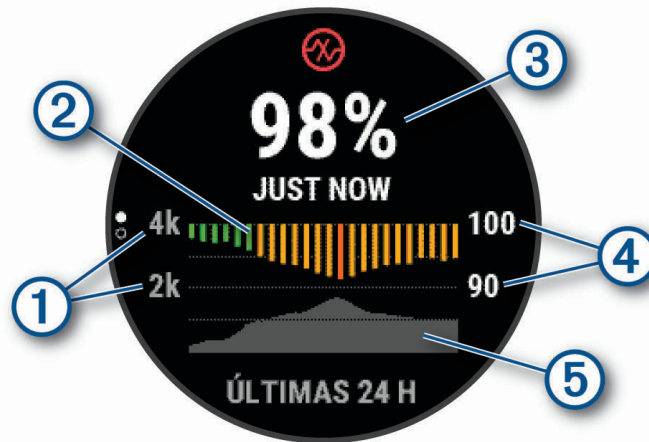
## Oxímetro de pulso

O dispositivo Forerunner 745 tem um oxímetro medido no pulso para medir a saturação periférica do oxigênio no sangue. Saber sua saturação de oxigênio pode ajudar a determinar como seu corpo está se adaptando a altas altitudes para esportes e expedições alpinas.

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso visualizando o widget do oxímetro de pulso (*Obter leituras do oxímetro de pulso*, página 57). Você também pode ativar as leituras durante todo o dia (*Ligar modo de aclimação de dia todo*, página 57). Quando você permanece imóvel, seu dispositivo analisa sua saturação de oxigênio e elevação. O perfil de elevação ajuda a indicar como as suas leituras do oxímetro de pulso estão mudando, em relação à sua elevação.

No dispositivo, a sua leitura do oxímetro de pulso aparece como uma porcentagem de saturação de oxigênio e cor no gráfico. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências sobre diversos dias.

Para obter mais informações sobre precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



- 1 A escala de elevação.
- 2 Um gráfico de suas leituras de saturação de oxigênio médias nas últimas 24 horas.
- 3 Sua leitura de saturação de oxigênio mais recente.
- 4 A escala de porcentagem de saturação de oxigênio.
- 5 Um gráfico de suas leituras de elevação das últimas 24 horas.



## Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso ao visualizar o widget de oxímetro de pulso. O widget exibe a sua porcentagem de saturação de oxigênio no sangue mais recente, um gráfico de leituras médias por hora das últimas 24 horas e um gráfico de sua elevação das últimas 24 horas.

**OBSERVAÇÃO:** a primeira vez que você abrir o widget de oxímetro de pulso, o dispositivo deve adquirir sinais de satélite para determinar a sua elevação. Vá para uma área externa e aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget do oxímetro de pulso.
- 2 Pressione o **START** para visualizar os detalhes do widget e iniciar uma leitura do oxímetro de pulso.
- 3 Permaneça imóvel por até 30 segundos.


**OBSERVAÇÃO:** se você estiver muito ativo para que o relógio faça uma leitura de oxímetro, uma mensagem aparecerá em vez de uma porcentagem. Você pode fazer uma nova verificação após vários minutos de inatividade. Para melhores resultados, segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê sua saturação de oxigênio no sangue.

- 4 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico de suas leituras do oxímetro de pulso dos últimos 7 dias.


## Ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso

Você pode configurar o dispositivo para medir continuamente a saturação de oxigênio no sangue enquanto dorme.

**OBSERVAÇÃO:** posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.

- 1 No widget do oxímetro de pulso, pressione .
- 2 Selecione **Opções > Modo de oximetria de pulso > Durante o sono**.

## Ligar modo de aclimação de dia todo

- 1 No widget do oxímetro de pulso, pressione .
- 2 Selecione **Opções > Modo de oximetria de pulso > O dia todo**.

O dispositivo analisa automaticamente a sua saturação de oxigênio durante o dia, quando você não está se movendo.

**OBSERVAÇÃO:** ligar o modo de aclimação de dia todo diminui a duração da bateria.

## Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o dispositivo no nível do coração enquanto o dispositivo lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o dispositivo.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do dispositivo.
- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

## Exibir a variabilidade de sua frequência cardíaca e nível de estresse

Antes de executar o teste de variabilidade de frequência cardíaca (HRV) deduzida do nível de estresse, você deve colocar um Garmin monitor de frequência cardíaca e emparelhá-lo com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83).

A pontuação de estresse HRV é o resultado de um teste de três minutos realizado em repouso, no qual o dispositivo Forerunner analisa a variabilidade da frequência cardíaca para determinar seu estresse geral. O treinamento, o sono, a nutrição e o estresse da vida cotidiana impactam o seu desempenho. O intervalo de pontuação de estresse é de 1 a 100, onde 1 é um estado de estresse muito baixo e 100 é um estado de estresse muito alto. Saber sua pontuação de estresse pode ajudá-lo a decidir se o seu corpo está pronto para um treinamento de corrida pesado ou para ioga.

**DICA:** a Garmin recomenda medir a pontuação de estresse antes de exercitar-se, aproximadamente no mesmo horário e nas mesmas condições todos os dias. É possível visualizar os resultados anteriores na sua conta do Garmin Connect.

**1** Selecione **START > DOWN > Est. var. fr. c. > START**.

**2** Siga as instruções na tela.

## Body Battery

O dispositivo analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 0 e 100, em que de 0 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o dispositivo com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais ([Dicas para dados aprimorados de Body Battery](#), página 59).

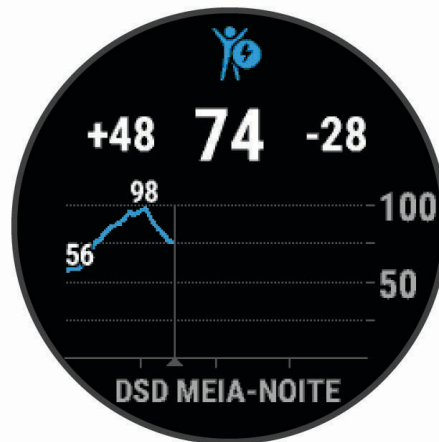
## Exibir o widget Body Battery

O widget de Body Battery exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do nível de Body Battery para as últimas horas.

- 1 Pressione **UP** ou **DOWN** para exibir o widget Body Battery.

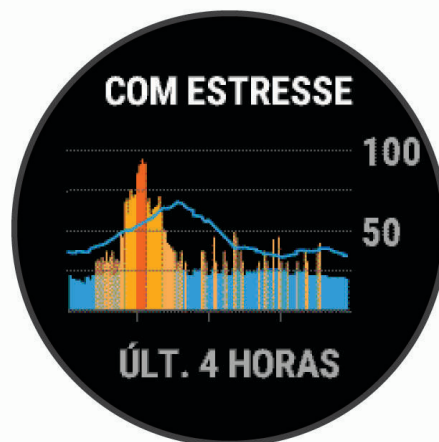
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o widget ao seu loop de widgets ([Personalizando loop do widget, página 85](#)).

- 2 Pressione **START** para exibir um gráfico do nível do Body Battery desde a meia-noite.



- 3 Pressione **DOWN** para visualizar um gráfico combinado de seu nível de Body Battery e de estresse.

As barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras laranjas indicam os períodos de estresse. As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.



## Dicas para dados aprimorados de Body Battery

- Para obter resultados mais precisos, use o dispositivo enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

## Utilização do widget de nível de estresse


O widget de nível de estresse exibe o seu nível de estresse atual e um gráfico dele para as últimas horas. Ele também pode guiar você por uma atividade de respiração para ajudá-lo a relaxar ([Personalizando loop do widget, página 85](#)).

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de nível de estresse.
- 2 Selecione **START**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **DOWN** para visualizar as detalhes adicionais.  
**DICA:** as barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras amarelas indicam os períodos de estresse. As barras cinzas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.
  - Selecione **START > DOWN** para iniciar uma atividade de relaxamento.


## Recursos inteligentes

### Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo

Para você usar os recursos conectados do dispositivo Forerunner, ele precisa ser emparelhado diretamente pelo app Garmin Connect, não pelas configurações Bluetooth do seu smartphone.


- 1 Através da loja de aplicativos em seu smartphone, instale e abra o aplicativo Garmin Connect.
- 2 Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- 3 Selecione **LIGHT** para ligar o dispositivo.  
Na primeira vez que você ligar o dispositivo, ele entra no modo de emparelhamento.  
**DICA:** você pode manter pressionado **UP** e selecionar **Telefone > Emparelhar com o telefone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.
- 4 Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
  - Se esta for a primeira vez que você está emparelhando um dispositivo com o app Garmin Connect, siga as instruções na tela.
  - Se já tiver emparelhado outro dispositivo com o app Garmin Connect, no menu  ou **•••**, selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** e siga as instruções na tela.

### Dicas para usuários Garmin Connect existentes

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou **•••**.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo**.

## Ativando notificações Bluetooth

Para ativar notificações, você deve antes emparelhar o dispositivo Forerunner com um dispositivo móvel compatível ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 60](#)).

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Telefone > Notificações inteligentes > Estado > Ligado**.
- 3 Selecione **Durante a atividade**.
- 4 Selecione uma preferência de notificação.
- 5 Selecione uma preferência de toque.
- 6 Selecione **Fora da atividade**.
- 7 Selecione uma preferência de notificação.
- 8 Selecione uma preferência de toque.
- 9 Selecione **Privacidade**.
- 10 Selecione uma preferência de privacidade.
- 11 Selecione **Tempo limite**.
- 12 Selecione o total de tempo em que o alerta de uma nova notificação é exibido na tela.
- 13 Selecione **Assinatura** para adicionar uma assinatura às suas respostas de mensagens.

## Visualizando notificações

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de notificações.
- 2 Selecione **START**.
- 3 Selecione uma notificação.
- 4 Selecione **DOWN** para mais opções.
- 5 Selecione **BACK** para retornar à tela anterior.

## Gerenciar notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações exibidas no dispositivo Forerunner.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um dispositivo iPhone®, acesse as configurações de notificação iOS® para selecionar os itens a serem exibidos no dispositivo.
- Se estiver usando um smartphone Android™, no app Garmin Connect, selecione **Configurações > Notificações**.



## Como reproduzir avisos de áudio em seu smartphone durante sua atividade

Antes de definir avisos de áudio, você precisa ter um smartphone com o app Garmin Connect emparelhado com o dispositivo Forerunner.

Você pode configurar o app Garmin Connect para reproduzir anúncios de status motivacionais em seu smartphone durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio incluem o número e o tempo da volta, ritmo ou velocidade, além dos dados de frequência cardíaca. Durante um aviso de áudio, o app Garmin Connect silencia o áudio primário do smartphone para reproduzir o anúncio. Você pode personalizar os níveis de volume no app Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** caso você tenha um dispositivo com Forerunner 745, será possível ativar os avisos de áudio no dispositivo por meio dos fones de ouvido conectados sem utilizar um smartphone conectado ([Reproduzindo comandos de áudio durante a atividade, página 16](#)).


**OBSERVAÇÃO:** o aviso de áudio de Alerta de voltas está ativado por padrão.

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**.
- 3 Selecione seu dispositivo.
- 4 Selecione **Opções de atividade > Comandos de áudio**.

## Desativar o emparelhamento de smartphone Bluetooth

Você pode desativar a Bluetooth conexão do smartphone no menu de controles.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 66](#)).

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione o status do  para desativar a Bluetooth conexão do smartphone em seu Forerunner dispositivo. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo móvel para desativar a tecnologia Bluetooth em seu dispositivo móvel.

## Ligar e desligar os alertas de emparelhamento com smartphones

Você pode configurar o dispositivo Forerunner para alertar você quando o smartphone emparelhado conectar e desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** alertas de emparelhamento com smartphones são desligados por padrão.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Telefone > Alertas**.

## Recursos conectados via Bluetooth

O dispositivo Forerunner oferece vários recursos conectados via Bluetooth para seu smartphone compatível por meio do app Garmin Connect.

**Upload de atividades:** envia sua atividade automaticamente para o app Garmin Connect assim que você termina a gravação da atividade.

**Comandos de áudio:** permite que o app Garmin Connect reproduza anúncios de status, como divisões de milhas e outros dados, no seu smartphone durante uma corrida ou outra atividade.

**Sensores Bluetooth:** permite que você conecte sensores compatíveis com Bluetooth, como um monitor de frequência cardíaca.

**Connect IQ:** permite a ampliação dos recursos de seu dispositivo com novas interfaces de relógio, widgets, aplicativos e campos de dados.

**Encontrar meu telefone:** localiza seu smartphone perdido quando ele está emparelhado com seu dispositivo Forerunner e dentro da área de alcance.

**Encontrar meu relógio:** localiza seu dispositivo Forerunner perdido quando ele está emparelhado com seu smartphone e dentro da área de alcance.

**GroupTrack:** permite participar de um grupo usando LiveTrack, de forma que outras pessoas possam visualizar sua posição diretamente na tela e em tempo real.

**Controles de músicas:** permite que você controle o player de música de seu smartphone.

**Downloads do PacePro:** permite que você crie e baixe estratégias do PacePro no app Garmin Connect e as envie de modo sem fio para seu dispositivo.

**Notificações do telefone:** exibe notificações e mensagens do telefone no seu dispositivo Forerunner.

**Recursos de segurança e monitoramento:** permite que você envie mensagens e alertas para amigos e familiares, bem como solicite assistência de contatos de emergência configurados no app Garmin Connect. Para obter mais informações, acesse ([Recursos de monitoramento e segurança, página 68](#)).

**Interações de rede social:** permite que você publique uma atualização no site da sua rede social favorita ao carregar uma atividade no app Garmin Connect.


**Atualizações de software:** permite que você atualize o software do dispositivo.

**Atualizações meteorológicas:** envia condições meteorológicas e notificações em tempo real para o seu dispositivo.

**Download de treinos e percursos:** permite que você procure treinos e percursos no app Garmin Connect e os envie de modo sem fio para seu dispositivo.

## Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 66](#)).

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione .

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 60](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 63](#)).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.

## Localizar um dispositivo móvel perdido

Você pode utilizar este recurso como ajuda para localizar um dispositivo móvel perdido que esteja emparelhado com a tecnologia sem fio Bluetooth e dentro do alcance.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 66](#)).

- 1 Mantenha **LIGHT** pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione **Encontrar meu telefone**.

O dispositivo Forerunner começa a procurar seu dispositivo móvel emparelhado. Um alerta audível soa no seu dispositivo móvel e a intensidade do sinal Bluetooth é exibida na tela do dispositivo Forerunner. A intensidade do sinal Bluetooth aumenta conforme você se aproxima do dispositivo móvel.

- 3 Selecione **BACK** para parar de procurar.

## Widgets

O dispositivo vem pré-carregado com widgets que fornecem informações gerais. Alguns widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

Alguns widgets não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-los ao loop de widgets manualmente ([Personalizando loop do widget, página 85](#)).

**ABC:** exibe informações combinadas de altímetro, barômetro e bússola.

**Body Battery:** com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas.

**Calendário:** exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.

**Calorias:** exibe suas informações de calorias para o dia atual.

**Andares subidos:** registra os andares subidos e o progresso em direção ao seu objetivo.

**Garmin coach:** exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino Garmin do coach em sua conta Garmin Connect.

**Estatísticas de saúde:** exibe um resumo dinâmico de suas estatísticas de saúde atuais. As medidas incluem frequência cardíaca, nível de Body Battery, estresse e muito mais.

**Frequência cardíaca:** exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).

**Histórico:** exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas.

**Hidratação:** permite rastrear a quantidade de água que você consome e o progresso em direção à sua meta diária.

**Minutos de intensidade:** monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.

**Controles inReach®:** permite enviar mensagens no dispositivo inReach emparelhado.

**Última atividade:** exibe um breve resumo de sua última atividade registrada, como sua última corrida, último passeio ou última vez que nadou.

**Último esporte:** exibe um breve resumo do último esporte registrado.

**Última corrida:** exibe um breve resumo da última corrida registrada.

**Monitoramento de ciclo menstrual:** exibe seu ciclo atual. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

**Controles de músicas:** oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone.

**Controles de músicas:** oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no dispositivo.

**Meu dia:** exibe um resumo dinâmico de sua atividade hoje. A métrica inclui a atividades cronometradas, minutos de intensidade, quantos andares subiu, passos, calorias queimadas e muito mais.

**Notificações:** exibe alertas de chamadas de entrada, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

**Desempenho:** exibe medições de desempenho que ajudam você a monitorar e entender suas atividades físicas e desempenho de corrida.

**Oxímetro de pulso:** permite que você faça uma leitura manual do oxímetro de pulso.

**Controles da câmera RCT:** permite tirar uma foto, gravar um clipe de vídeo e personalizar as configurações manualmente ([Usar os controles da câmera Varia, página 85](#)).

**Respiração:** sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

**Sono:** exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior.

**Etapas:** rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.

**Estresse:** exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.

**Nascer e Pôr-do-sol:** exibe os horários do nascer do sol, pôr-do-sol e crepúsculo civil.



**Status de treino:** exibe o status de treino atual e carga de treinamento, que mostra a você como o treino afeta seu nível de condicionamento e desempenho.

**Controles VIRB:** fornece controles de câmera quando você tem um dispositivo VIRB emparelhado com o seu dispositivo Forerunner.

**Clima:** exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.

## Exibindo widgets

O dispositivo vem pré-carregado com diversos widgets, e outros disponíveis mediante emparelhamento do dispositivo com um smartphone.

- No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN**.

O dispositivo percorre o loop do widget e exibe os dados de resumo de cada widget. O widget de desempenho requer várias atividades com frequência cardíaca e corridas em ar livre com GPS.

- Selecione **START** para visualizar os detalhes do widget.

**DICA:** você pode pressionar **DOWN** para exibir outras telas de um widget.

## Visualizando o widget de clima

O aplicativo Clima exige uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

- 1 No visor do relógio, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget de clima e tempo.
- 2 Selecione **START** para visualizar as informações meteorológicas.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as informações meteorológicas de hora em hora e diariamente.


## Monitoramento de hidratação

Você pode monitorar sua ingestão diária de fluidos, ativar metas e alertas e inserir os tamanhos dos recipientes que você usa com mais frequência. Se você ativar as metas automáticas, sua meta aumentará nos dias em que você registrar uma atividade. Ao se exercitar, você precisa de mais fluido para substituir o suor perdido.

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Connect IQ para baixar o widget de monitoramento de hidratação.

## Personalizar o widget Meu Dia

Você pode personalizar a lista de métricas exibidas no widget Meu Dia.

- 1 No visor do relógio, pressione **UP** ou **DOWN** para visualizar o widget **Meu Dia**.
- 2 Mantenha  pressionado.
- 3 Selecione **Opções de Meu dia**.
- 4 Selecione os botões de alternância para exibir ou ocultar cada métrica.

## Visualizando o menu de controles

O menu de controles contém opções, tais como ativar o modo Não perturbe, bloquear as teclas e desligar o dispositivo. É possível também abrir a carteira Garmin Pay.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 66](#)).


- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.



- 2 Pressione **UP** ou **DOWN** para navegar pelas opções.


## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de atalho no menu de controles ([Visualizando o menu de controles, página 66](#)).

- 1 Na interface do relógio, segure .
- 2 Selecione **Controles**.
- 3 Selecione um atalho para personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Reordenar** para alterar a localização do atalho no menu de controles.
  - Selecione **Remover** para remover o atalho do menu de comandos.
- 5 Se necessário, selecione **Adic. novo** para adicionar um atalho para o menu de comandos.

## Abrir os controles de música

Os aplicativos de música exigem uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado **LIGHT**.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar os controles de música.

## Recursos do Connect IQ

Você pode adicionar recursos do Connect IQ ao seu relógio da Garmin e de outros fornecedores que usam o app Connect IQ. É possível personalizar seu dispositivo com visores de relógio, campos de dados, widgets e apps do dispositivo.

**Interfaces do relógio:** permitem que você personalize a aparência do relógio.

**Campos de dados:** permite que você faça o download de novos campos de dados que mostrem dados de sensor, atividade e histórico de novas formas. Você pode adicionar campos de dados do Connect IQ a recursos e páginas integrados.

**Widgets:** fornece informações gerais, incluindo dados do sensor e notificações.

**Aplicativos de dispositivo:** adiciona recursos interativos ao seu relógio, como novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Recursos conectados do Wi-Fi

**Atualizações de atividades para sua conta do Garmin Connect:** envia automaticamente sua atividade para sua conta do Garmin Connect assim que você concluir a gravação da atividade.


**Conteúdo de áudio:** permite a sincronização do conteúdo de áudio de um fornecedor externo.

**Atualizações de software:** seu dispositivo baixa e instala automaticamente a atualização de software mais recente quando houver uma conexão Wi-Fi disponível.

**Treinos e planos de treinamento:** você pode procurar e selecionar exercícios e planos de treino no site do Garmin Connect. A próxima vez em que seu dispositivo tiver uma conexão Wi-Fi, os arquivos serão enviados por meio da tecnologia sem fio para o seu dispositivo.

## Conectando a uma rede Wi-Fi

Você deve conectar seu dispositivo ao aplicativo Garmin Connect em seu smartphone ou ao aplicativo Garmin Express™ em seu computador antes de poder se conectar a uma rede Wi-Fi.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Wi-Fi > Minhas redes > Adicionar rede**.  
O dispositivo apresenta uma lista de redes Wi-Fi próximas.
- 3 Selecione uma rede.
- 4 Se necessário, insira a senha para a rede.

O dispositivo conecta-se à rede, e a rede é adicionada à lista de redes salvas. O dispositivo reconecta-se a essa rede automaticamente quando estiver dentro do alcance.

## Recursos de monitoramento e segurança

### ⚠ CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio Forerunner deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Assistência:** permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

**Deteção de incidente:** quando o relógio Forerunner detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

**LiveTrack:** permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.



**Live Event Sharing:** permite que você envie mensagens aos seus amigos e familiares durante um evento, fornecendo atualizações em tempo real.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android compatível.

**GroupTrack:** permite que você acompanhe suas conexões usando o LiveTrack diretamente na tela e em tempo real.

## Adicionar contatos de emergência


Os números de telefone de contato de emergência são usados para os recursos de monitoramento e segurança.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento > Recursos de segurança > Contatos de emergência > Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Solicitar assistência


**OBSERVAÇÃO:** seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis.

Antes de solicitar assistência, você deve configurar os contatos de emergência ([Adicionar contatos de emergência, página 68](#)). Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.  
A tela de contagem regressiva é exibida.

**DICA:** você pode selecionar **Cancelar** antes de acabar a contagem regressiva para cancelar a mensagem.

## Ligando e desligando a detecção de incidente

- 1 Na interface do relógio, segure .
- 2 Selecione **Segurança > Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade.



**OBSERVAÇÃO:** a detecção de incidentes está disponível somente para caminhadas ao ar livre, corrida e atividades de bicicleta.

Quando um incidente é detectado por seu dispositivo Forerunner com o GPS ativado, o aplicativo Garmin Connect pode enviar uma mensagem de texto e um e-mail automáticos com seu nome e a localização do GPS para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida indicando que seus contatos serão informados depois de 30 segundos. Você pode selecionar **Cancelar** antes da conclusão da contagem regressiva para cancelar a mensagem.

## Iniciar uma sessão do GroupTrack

Para iniciar uma sessão do GroupTrack, você deve ter uma conta Garmin Connect, um smartphone compatível e o aplicativo Garmin Connect.

Estas instruções descrevem como iniciar uma sessão do GroupTrack com dispositivos Forerunner. Se suas conexões tiverem outros dispositivos compatíveis, será possível visualizá-las no mapa. Os outros dispositivos podem não conseguir exibir outras pessoas do GroupTrack no mapa.

- 1 Vá para uma área externa e ligue o dispositivo Forerunner.
- 2 Emparelhe seu smartphone com o dispositivo Forerunner ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 60](#)).
- 3 No dispositivo Forerunner, mantenha pressionado  e selecione **Segurança > GroupTrack > Mostrar em mapa** para ativar a exibição de conexões na tela do mapa.
- 4 No app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Segurança e monitoramento > LiveTrack >  > Configurações > GroupTrack**.
- 5 Selecione **Todas as conexões**.
- 6 Selecione **Iniciar LiveTrack**.
- 7 No dispositivo Forerunner, inicie uma atividade.
- 8 Role o mapa para visualizar suas conexões.

## Dicas para sessões do GroupTrack

O recurso GroupTrack permite acompanhar outras conexões no seu grupo usando o LiveTrack diretamente na tela. Todos os membros do grupo devem ser conexões em sua conta Garmin Connect.

- Comece sua atividade ao ar livre usando GPS.
- Emparelhe seu dispositivo Forerunner com seu smartphone usando a tecnologia Bluetooth.
- No app Garmin Connect, no menu de configurações, selecione **Conexões** para atualizar a lista de conexões em sua sessão do GroupTrack.
- Certifique-se de que todas as suas conexões estejam emparelhadas com seus respectivos smartphones e inicie uma sessão do LiveTrack no app Garmin Connect.
- Verifique se todas as suas conexões estão dentro do alcance (40 km ou 25 milhas).
- Durante uma sessão GroupTrack, percorra o mapa para visualizar suas conexões ([Adicionar um mapa a uma atividade, página 87](#)).

## Music

Você pode baixar conteúdo de áudio para o seu dispositivo, para poder ouvir quando seu smartphone não estiver por perto. O Garmin Connect app e o Garmin Express permitem que você baixe conteúdo de áudio de outros fornecedores ou de seu computador.

É possível utilizar os controles de música para controlar a reprodução de música em seu smartphone ou reproduzir música armazenada em seu dispositivo. Para ouvir o conteúdo de áudio armazenado em seu dispositivo, conecte os fones de ouvido com tecnologia Bluetooth.


### Estabelecer conexão com um provedor externo

Antes de baixar músicas ou outros arquivos de áudio para seu relógio usando um provedor externo compatível, você precisa conectar esse provedor a seu dispositivo.

Algumas opções de provedor de música de terceiros já estão instaladas no seu dispositivo. Para obter mais opções, baixe o app Connect IQ.

1 Mantenha pressionado **DOWN** em qualquer tela para abrir os controles de música.

2 Selecione **IQ**.

**OBSERVAÇÃO:** caso queira configurar outro provedor, mantenha pressionado  e selecione **Proved. de música > Adic. provedor**.

3 Selecione o provedor e siga as instruções na tela.

### Spotify

Spotify é um serviço de música digital que lhe dá acesso a milhões de músicas.

**DICA:** a integração com Spotify requer que o aplicativo Spotify seja instalado no seu celular. Um dispositivo digital móvel compatível e assinatura premium são necessários, se disponíveis. Acesse [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Este produto integra o software Spotify, o qual está sujeito a licenças de terceiros encontradas aqui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Crie uma trilha sonora para cada viagem com Spotify. Reproduza músicas e artistas que você adora, ou permita ao Spotify entretê-lo.

### Baixar conteúdo de áudio do Spotify

Antes de poder baixar conteúdo de áudio do Spotify, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi](#), página 67).

1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.

2 Mantenha pressionado .

3 Selecione **Proved. de música > Spotify**.

4 Selecione **Adicionar música e podcasts**.

5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o dispositivo.


**OBSERVAÇÃO:** baixar o conteúdo de áudio pode descarregar a bateria. Pode ser necessário conectar o dispositivo a uma fonte de energia externa se a vida útil restante da bateria for insuficiente.

As listas de reprodução e os outros itens são baixados para o dispositivo.



## Como baixar conteúdo de áudio pessoal

Antes de enviar suas músicas pessoais para seu dispositivo, instale o aplicativo Garmin Express em seu computador ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

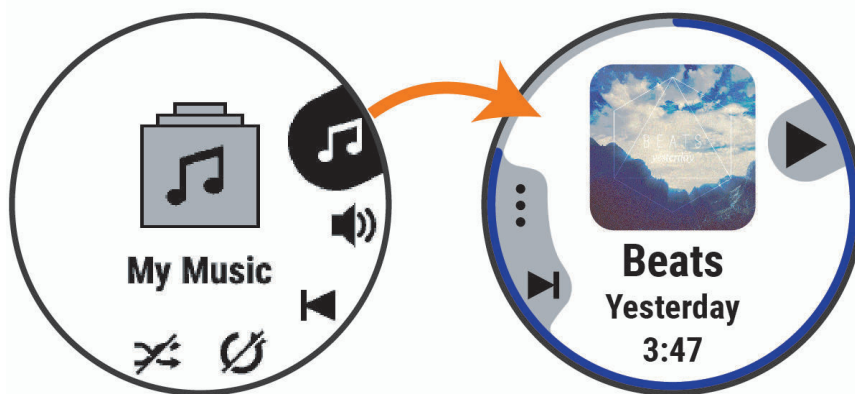
É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .m4a, em um dispositivo Forerunner 745 a partir de seu computador. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Conecte o dispositivo ao seu computador usando o cabo USB fornecido.
- 2 Em seu computador, abra o aplicativo Garmin Express, selecione seu dispositivo e selecione **Música**.  
**DICA:** para computadores Windows®, é possível selecionar  e navegar até a pasta com seus arquivos de áudio. Para computadores Apple®, o app Garmin Express usa sua biblioteca iTunes®.
- 3 Na lista de **Minhas músicas** ou **Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de arquivo de áudio, assim como músicas ou listas de reprodução.
- 4 Marque as caixas de seleção para arquivos de áudio e selecione **Enviar para dispositivo**.
- 5 Se necessário, na lista do Forerunner 745, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

## Ouvindo música

- 1 Mantenha pressionado **DOWN** a partir de qualquer tela para abrir os controles de música.
- 2 Conecte seus fones de ouvido com a tecnologia Bluetooth (*Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 73*).
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Proved. de música** e uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas para o relógio a partir do computador, selecione **Minhas mús.** (*Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 71*).
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Contr. no tel.**.
  - Para ouvir música de um provedor externo, toque no nome desse provedor e selecione uma lista de reprodução para download.
- 5 Selecione  para abrir os controles de reprodução de música.

## Controles de reprodução de música



	Selecione para gerenciar o conteúdo de alguns provedores externos.
	Selecione para pesquisar arquivos de música e listas de reprodução para a fonte selecionada.
	Selecione para ajustar o volume.
	Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
	Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.
	Selecione para alterar o modo de repetição.
	Selecione para alterar o modo aleatório.

### Como controlar a reprodução de música em um smartphone conectado

- 1 No seu smartphone, inicie a reprodução de uma música ou de uma lista.
- 2 No seu dispositivo Forerunner 745 , mantenha pressionado **DOWN** em qualquer tela para abrir os controles de música.
- 3 Selecione **Proved. de música > Contr. no tel..**

### Alterando o modo de áudio


Você pode alterar o modo de reprodução de música de estéreo para mono.

- 1 Mantenha pressionado
- 2 Selecione **Música > Áudio**.
- 3 Selecione uma opção.



## Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas em seu dispositivo Forerunner 745, conecte-se aos fones de ouvido usando tecnologia Bluetooth.



- 1 Coloque seus fones de ouvido em um raio de até 2 metros (6,6 pés) do seu dispositivo.
- 2 Ative o modo de emparelhamento dos fones de ouvido.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Música > Fones de ouvido > Adic. novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o processo de emparelhamento.

## Garmin Pay

O recurso Garmin Pay permite que você use seu relógio para pagar compras em lojas participantes usando cartões de crédito ou de débito de uma instituição financeira participante.




### Configurar sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito na sua carteira Garmin Pay. Acesse [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) para encontrar instituições financeiras participantes.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.
- 3 Siga as instruções na tela.

### Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar até 10 cartões de crédito ou débito à sua carteira Garmin Pay.




- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay >  > Adicionar cartão**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois que o cartão é adicionado, você pode selecioná-lo no relógio ao fazer um pagamento.

### Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

**OBSERVAÇÃO:** em alguns países, as instituições financeiras participantes podem restringir os recursos do Garmin Pay.

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Garmin Pay**.
- 3 Selecione um cartão.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para suspender temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão precisa estar ativo para você fazer compras usando seu dispositivo Forerunner.
  - Para excluir o cartão, selecione .

## Pagamento de uma compra usando o seu relógio

Antes de poder usar o seu relógio para pagar compras, você deve definir pelo menos um cartão de pagamento. Você pode usar o seu relógio para pagar compras em uma loja participante.

- 1 Mantenha pressionado **LIGHT**.
- 2 Selecione **Carteira**.
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

**OBSERVAÇÃO:** se você inserir sua senha incorretamente três vezes, a carteira será bloqueada e você deverá redefinir sua senha no app Garmin Connect.

O cartão utilizado da última vez será exibido.



- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, selecione **DOWN** para alterar para outro cartão (opcional).
- 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.  
O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.
- 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

**DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

## Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso do Garmin Pay para o seu dispositivo Forerunner, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

- 1 Na página do dispositivo Forerunner no app Garmin Connect, selecione **Garmin Pay > Alterar código de acesso**.
  - 2 Siga as instruções na tela.
- A próxima vez que você efetuar um pagamento usando seu dispositivo Forerunner, deverá inserir a nova senha.

## Histórico


O histórico inclui tempo, distância, calorias, ritmo ou velocidade média, dados das voltas, além de informações do sensor opcional.

**OBSERVAÇÃO:** quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

## Utilizar histórico

O histórico contém as atividades anteriores salvas em seu dispositivo.

O dispositivo tem um widget de histórico para acesso rápido aos dados de suas atividades ([Widgets](#), página 64).


- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Pressione **START**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para visualizar informações adicionais sobre a atividade, selecione **Todas estat.**.
  - Para ver o impacto da atividade no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico, selecione **Efeito de treino** ([Sobre o Training Effect](#), página 49).
  - Para ver o seu tempo em cada zona de frequência cardíaca, selecione **Frequência cardíaca** ([Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca](#), página 75).
  - Para selecionar uma volta e visualizar informações adicionais sobre cada volta, selecione **Voltas**.
  - Para selecionar uma corrida de esqui ou snowboard e exibir informações adicionais sobre cada corrida, selecione **Corridas**.
  - Para selecionar uma série de exercícios e visualizar informações adicionais sobre cada série, selecione **Séries**.
  - Para exibir a atividade no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para visualizar um plano de elevação para a atividade, selecione **Pl. elevação**.
  - Para excluir a atividade selecionada, escolha **Excluir**.

## Histórico de multiesporte

Seu dispositivo armazena o resumo geral de multiesporte da atividade, incluindo distância total, tempo, calorias e dados do acessório opcional. Além disso, ele separa os dados da atividade para cada segmento e transição de esporte, para que possa comparar atividades semelhantes de treinamento e controlar a rapidez com que você se move pelas transições. O histórico de transição inclui distância, tempo, velocidade média e calorias.


## Visualizando seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca pode ajudar você a ajustar a intensidade do seu treinamento.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Atividades**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione **Frequência cardíaca**.


## Visualizando totais de dados

Você pode visualizar os dados de distância acumulada e hora salvos em seu relógio.


- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico > Totais**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção para visualizar totais semanais ou mensais.

## Usando o odômetro

O odômetro registra automaticamente a distância total percorrida, a elevação adquirida e o tempo nas atividades.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Histórico** > **Totais** > **Odômetro**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar os totais do odômetro.

## Excluir histórico

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Histórico** > **Opções**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Excluir todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
  - Selecione **Redefinir totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.

**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.

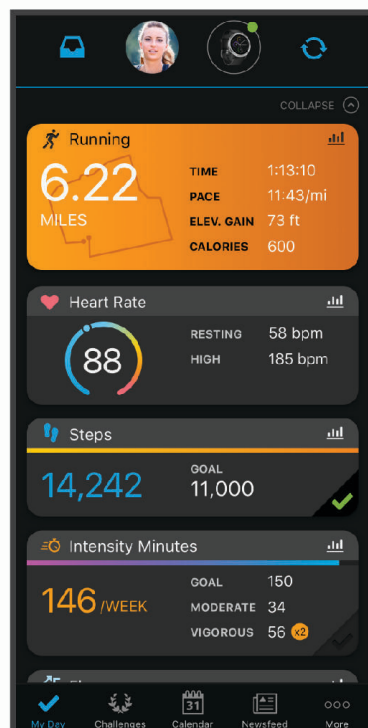
## Garmin Connect

Você pode se conectar com seus amigos no Garmin Connect. O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para se inscrever em uma conta gratuita, você pode baixar o app da loja de aplicativos em seu telefone ou acessar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Armazene suas atividades:** após completar e salvar uma atividade em seu relógio, você pode carregar essa atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

**Analise suas informações:** você pode visualizar informações mais detalhadas sobre a sua atividade, incluindo tempo, distância, elevação, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, dinâmica de corrida, visualização elevada do mapa, gráficos de ritmo e de velocidade, além de relatórios personalizáveis.

**OBSERVAÇÃO:** algumas informações exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca.



**Planeje seu treinamento:** você pode escolher uma meta de condicionamento físico e carregar um dos planos de treinamento diário.

**Acompanhe seu progresso:** você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

**Compartilhe suas atividades:** você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O aplicativo Garmin Express conecta o seu dispositivo à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o aplicativo Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu dispositivo. Você também pode adicionar músicas a seu dispositivo ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 71](#)). Você também pode instalar atualizações de software do dispositivo e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
- 2 Acesse [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Gerenciamento de dados

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo não é compatível com Windows 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versões anteriores.

## Excluindo arquivos

### AVISO

Se você não souber a finalidade de um arquivo, não o exclua. A memória do dispositivo contém arquivos do sistema importantes que não devem ser excluídos.

- 1 Abra a unidade **Garmin** ou o volume.
- 2 Se necessário, uma pasta ou o volume.
- 3 Selecione um arquivo.
- 4 Pressione a tecla **Excluir** no teclado.

**OBSERVAÇÃO:** sistemas operacionais Mac fornecem suporte limitado para o modo de transferência de arquivo MTP. Abra a unidade Garmin em um sistema operacional Windows. Use o aplicativo Garmin Express para remover arquivos de música de seu dispositivo.

## Navegação

Você pode usar os recursos de navegação do GPS em seu dispositivo para ver o caminho no mapa, salvar locais e ver o caminho para casa.


## Percursos

Você pode enviar um percurso de sua conta Garmin Connect para seu dispositivo. Você poderá navegar pelo percurso em seu dispositivo, após salvá-lo.

Você pode seguir um percurso simplesmente porque é um bom caminho. Por exemplo, você pode salvar e seguir um percurso tranquilo de bicicleta para chegar ao seu trabalho.



Você também pode seguir um percurso salvo, tentando alcançar ou ultrapassar os objetivos de desempenho predefinidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, você poderá competir contra um Virtual Partner tentando concluir o percurso em menos de 30 minutos.

### Como seguir um percurso no seu dispositivo

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Selecione um percurso.
- 6 Selecione **Realizar percurso**.  
As informações de navegação são exibidas.
- 7 Selecione **START** para começar a navegar.

### Criar um percurso no Garmin Connect




Para poder criar um percurso no app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 76).

- 1 No aplicativo Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos > Criar percurso**.
- 3 Selecione um tipo de percurso.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **Concluído**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode enviar este percurso para o seu dispositivo ([Enviando um percurso para o seu dispositivo](#), página 78).


### Enviando um percurso para o seu dispositivo

Você pode enviar um percurso que criou usando o app Garmin Connect para o seu dispositivo ([Criar um percurso no Garmin Connect](#), página 78).

- 1 No app Garmin Connect, selecione  ou .
- 2 Selecione **Treino > Percursos**.
- 3 Selecione um percurso.
- 4 Selecione  > **Enviar para dispositivo**.
- 5 Selecione o dispositivo compatível.
- 6 Siga as instruções na tela.

## Exibindo detalhes do percurso

Você pode exibir os detalhes de um percurso antes de navegá-lo.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Navegação > Percursos**.
- 5 Pressione **START** para selecionar um percurso.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para começar a navegação, selecione **Realizar percurso**.
  - Para criar uma pulseira de ritmo personalizada, selecione **PacePro**.
  - Para ver o percurso no mapa e inclinar ou dar zoom no mapa, selecione **Mapa**.
  - Para começar o percurso ao contrário, selecione **Fazer percurso inverso**.
  - Para visualizar um plano de elevação do percurso, selecione **Pl. elevação**.
  - Para alterar o nome do percurso, selecione **Nome**.
  - Para visualizar uma lista das subidas no percurso, selecione **Visualizar subidas**.
  - Para excluir o percurso, selecione **Excluir**.


## Salvar sua localização

Você pode salvar sua localização atual para retomá-la posteriormente.

- 1 Pressione **LIGHT**.
- 2 Selecione **Salvar local**.  
**OBSERVAÇÃO:** talvez você queira adicionar esse item ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 66](#)).
- 3 Siga as instruções na tela.


## Editando seus locais salvos

Você pode excluir um local salvo ou editar seu nome, sua elevação e suas informações de posição.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 5 Selecione um local salvo.
- 6 Selecione uma opção para editar o local.

## Excluindo todos os locais salvos

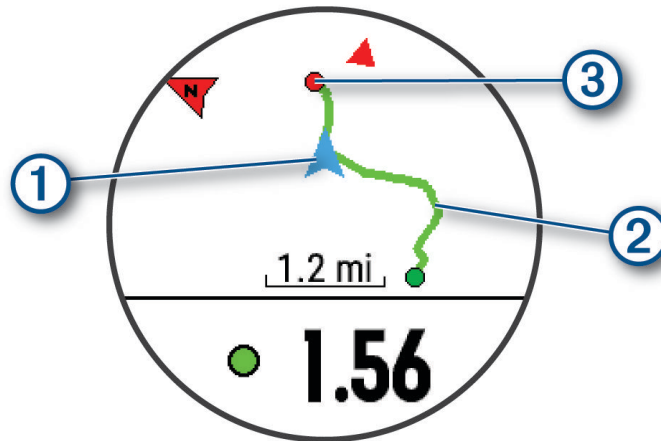
Você pode excluir todos os seus locais salvos de uma vez.

- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegação > Localizações salvas > Excluir tudo**.

## Navegando para seu ponto de partida durante uma atividade

Você pode voltar ao ponto de partida da sua atividade atual em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.


- 1 Durante uma atividade, pressione o **STOP**.
- 2 Selecione **De volta ao início** e, em seguida, uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.



Seu local atual ①, o caminho a seguir ② e seu destino ③ são exibidos no mapa.

## Navegando para o ponto de partida da sua última atividade salva


Você pode voltar ao ponto de partida da sua última atividade salva em uma linha reta ou ao longo do caminho percorrido. Esse recurso está disponível apenas para atividades que utilizam o GPS.

- 1 Selecione **START**.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Navegação > Atividades**.
- 4 Selecione sua última atividade salva.
- 5 Selecione **De volta ao início**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade pelo caminho percorrido, selecione **TracBack**.
  - Para voltar até o ponto de partida da sua atividade em uma linha reta, selecione **Linha reta**.
- 7 Selecione **DOWN** para visualizar a bússola (opcional).  
A seta aponta para seu ponto de partida.




## Navegar até um local salvo

Antes de navegar para um local salvo, seu dispositivo deve localizar satélites.


- 1 Na tela de relógio, selecione **START**.
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Pressione .
- 4 Selecione **Navegação > Localizações salvas**.
- 5 Selecione um local e selecione **Ir para**.
- 6 Avançar.  
A seta da bússola aponta para o local salvo.  
**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o topo da tela na direção de seu deslocamento.
- 7 Selecione **START** para iniciar o temporizador de atividade.

## Mapa


 representa a sua localização no mapa. Nomes de localização e símbolos são exibidos no mapa. Ao navegar até um destino, sua rota é marcada com uma linha no mapa.

- Navegação no mapa ([Panorama e zoom do mapa, página 81](#))
- Configurações do mapa ([Configurações do mapa, página 81](#))

### Exibindo o mapa


- 1 Iniciar uma atividade em ambiente externo.
- 2 Selecione **UP** ou **DOWN** para navegar pela tela do mapa.
- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Panorama/Zoom**.  
**DICA:** selecione **START** para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom.

### Panorama e zoom do mapa

- 1 Ao navegar, selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar o mapa.
- 2 Mantenha pressionado .
- 3 Selecione **Panorama/Zoom**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alternar entre panorama para cima e para baixo, panorama para a esquerda e para a direita, ou zoom, selecione **START**.
  - Para visualizar mapa panorâmico ou com zoom, selecione **UP** e **DOWN**.
  - Para sair, selecione **BACK**.

### Configurações do mapa

Você pode personalizar a exibição do mapa no aplicativo do mapa e nas telas de dados.

Pressione  e selecione **Mapa**.

**Orientação:** define a orientação do mapa. A opção Norte no Topo mostra o norte no topo da tela. A opção Trajeto para cima mostra sua direção atual da viagem no topo da tela.

**Locais do usuário:** exibe ou oculta locais salvos no mapa.

**Zoom automático:** seleciona automaticamente o nível de zoom para o melhor uso do seu mapa. Quando estiver desativado, aproxime ou distancie manualmente.


## Altímetro e barômetro

O dispositivo contém um altímetro e um barômetro internos. O dispositivo coleta continuamente os dados do altímetro e do barômetro, mesmo no modo de baixa potência. O altímetro exibe sua elevação aproximada com base nas alterações de pressão. O barômetro exibe os dados de pressão do ambiente com base na elevação fixada, onde o altímetro foi mais recentemente calibrado (*Configuração do altímetro, página 93*). Você pode pressionar o START nos widgets de altímetro ou barômetro para abrir as configurações do altímetro ou barômetro rapidamente.

## Configurações de navegação


Você pode personalizar os recursos do mapa bem como sua aparência ao navegar até um destino.

### Personalizar recursos do mapa

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação > Visor de dados**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mapa** para ligar ou desligar o mapa.
  - Selecione **Guia** para ligar ou desligar a tela de guia que exibe a direção da bússola ou o percurso a seguir durante a navegação.
  - Selecione **Pl. elevação** para ligar ou desligar o plano de elevação.
  - Selecione uma tela para adicionar, remover ou personalizar.



### Configurando um indicador de proa

É possível configurar um indicador de proa para exibir suas páginas de dados durante a navegação. O indicador aponta para a direção desejada.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação > Indicador de direção**.

### Configurando alertas de navegação

Você pode definir alertas para ajudar a navegar para o seu destino.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Navegação > Alertas**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para definir um alerta para determinada distância do seu destino final, selecione **Distância final**.
  - Para definir um alerta para a estimativa de tempo restante até alcançar o seu destino final, selecione **ETE final**.
  - Para definir um alerta se você sair do percurso, selecione **Fora do percurso**.
  - Para ativar avisos de navegação trecho a trecho, selecione **Avisos de curva**.
- 4 Se necessário, selecione **Estado** para ativar o alerta.
- 5 Se necessário, insira um valor de distância ou de tempo e selecione .

## Sensores sem fio

Seu dispositivo pode ser usado com sensores sem fio ANT+ ou Bluetooth. Para mais informações sobre compatibilidade e compra de sensores opcionais, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Emparelhamento de seus sensores sem fio


A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao dispositivo usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o monitor ([Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 39](#), [Colocar o monitor de frequência cardíaca, página 36](#)).

Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.

- 2 Coloque o dispositivo ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

**OBSERVAÇÃO:** afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.

- 3 Mantenha pressionado .

- 4 Selecione **Sensores e acessórios > Adic. novo**.

- 5 Selecione uma opção:

- Selecione **Pesquisar todos os sensores**.
- Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o dispositivo, seu status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado.

## Contador de passos

Seu dispositivo é compatível com o contador de passos. Você pode utilizar o contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco. O contador de passos fica em espera e pronto para enviar dados (assim como o monitor de frequência cardíaca).

Após 30 minutos de inatividade, o contador de passos se desliga para preservar a bateria. Quando a bateria está fraca, uma mensagem é exibida no dispositivo. Isso significa que restam cerca de cinco horas de bateria.

## Correr utilizando um contador de passos

Antes de iniciar uma corrida, você deve emparelhar o contador de passos com seu Forerunner dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83](#)).

Você pode correr em um local fechado usando um contador de passos para registrar ritmo, distância e cadência. Você também pode correr em ambientes externos usando um contador de passos para registrar dados de cadência com ritmo e distância de seu GPS.

- 1 Instale o contador de passos de acordo com as instruções do acessório.
- 2 Selecione uma atividade de corrida.
- 3 Comece a corrida.

## Calibração do contador de passos

O contador de passos faz a calibração automaticamente. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ao ar livre utilizando o GPS.

## Aprimorando a calibragem do contador de passos

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário obter sinal GPS e emparelhá-lo ao contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83](#)).

O contador de passos é autocalibrante, mas é possível aprimorar a precisão dos dados de velocidade e distância com algumas corridas ao ar livre usando o GPS.


- 1 Contemple o céu por 5 minutos.
- 2 Comece a corrida.
- 3 Corra durante 10 minutos, sem paradas.
- 4 Pare sua atividade, e salve-a.

Com base nos dados registrados, os valores de calibragem do contador de passos mudam, se necessário. Não deve ser necessário calibrar o contador de passos novamente, a menos que altere o estilo da corrida.

## Calibrando o contador de passos manualmente

Antes de calibrar o dispositivo, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83).


A calibração manual é recomendada se você souber o fator de calibração. Se você calibrou um contador de passos com outro produto Garmin, é possível que saiba o fator de calibragem.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Fator de calibração > Definir valor**.
- 5 Ajuste o fator de calibragem:
  - Aumente o fator de calibração se a distância for muito baixa.
  - Diminua o fator de calibração se a distância for muito alta.

## Configurar velocidade e distância do contador de passos

Antes de personalizar a velocidade e a distância do contador de passos, é necessário emparelhá-lo com o sensor de contador de passos ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83).

É possível configurar seu dispositivo para calcular a velocidade e a distância dos dados usando seu contador de passos em vez dos dados do GPS.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Sensores e acessórios**.
- 3 Selecione seu contador de passos.
- 4 Selecione **Velocidade** ou **Distância**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Ambiente interno** quando estiver treinando com o GPS desligado, geralmente em ambientes internos.
  - Selecione **Sempre** para usar seu contador de passos independentemente da configuração do GPS.

## Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas

É possível utilizar um sensor de cadência ou velocidade compatível para bicicletas para enviar dados ao seu dispositivo.

- Emparelhe o sensor com o seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83).
- Defina o tamanho da roda ([Tamanho da roda e circunferência](#), página 119).
- Comece o percurso ([Iniciar uma atividade](#), página 6).

## Treinando com medidores de potência

- Acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para ver uma lista de sensores ANT+ compatíveis com seu dispositivo (como Rally™ e Vector™).
- Para obter mais informações, consulte o manual do proprietário do seu medidor de potência.
- Ajuste as zonas de potência para que atendam às metas e capacidades ([Configurando zonas de potência](#), página 28).
- Use alertas de alcance para receber uma notificação ao chegar a uma zona de potência especificada ([Configurar um alerta](#), página 89).
- Personalize os campos de dados de potência ([Personalizando telas de dados](#), página 87).

## Utilizando comutadores eletrônicos

Antes de utilizar seus comutadores eletrônicos compatíveis, como os comutadores Shimano® Di2™, você deve emparelhá-los com seu dispositivo ([Emparelhamento de seus sensores sem fio](#), página 83). É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados](#), página 87). O dispositivo Forerunner exibe os valores atuais de ajuste quando o sensor está em modo de ajuste.

## Percepção situacional

Seu dispositivo Forerunner pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta da Varia™ e radar retrovisor para melhorar a visão do local. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

**OBSERVAÇÃO:** talvez você precise atualizar o software Forerunner antes de emparelhar Varia dispositivos ([Atualizar o software usando o app Garmin Connect, página 63](#)).

## Usar os controles da câmera Varia

### AVISO

Algumas jurisdições podem proibir ou regular a gravação de vídeo, de áudio ou de fotografias, ou podem exigir que todas as partes tenham conhecimento da gravação e forneçam consentimento. É de sua responsabilidade conhecer e cumprir todas as leis, regulamentações e outras restrições, nas jurisdições em que você pretende usar este dispositivo.

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83](#)).

1 Adicione o Mini Widget **Câmera RCT** ao seu relógio ([Widgets, página 64](#)).

2 No Mini Widget **Câmera RCT**, selecione uma opção:


- Selecione  para tirar uma foto.
- Selecione  para salvar um clipe.

## tempe

O dispositivo é compatível com o sensor de temperatura tempe. Você pode fixar o sensor à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar o sensor tempe com o seu dispositivo para exibir os dados de temperatura. Consulte as instruções do seu sensor tempe seu dispositivo para obter mais informações ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

# Personalizar seu dispositivo

## Personalizando sua lista de atividades

1 No visor do relógio, mantenha pressionado .


2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione uma atividade para personalizar as configurações, defina a atividade como um favorito, altere a ordem de exibição e muito mais.
- Selecione **Adicionar** para adicionar mais atividades ou criar atividades personalizadas.

## Personalizando loop do widget


Você pode alterar a ordem dos widgets no loop do widget, remover widgets e adicionar novos widgets.

1 Mantenha pressionado .

2 Selecione **Widgets**.

3 Selecione um widget.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **UP** ou **DOWN** para alterar a localização do widget no loop do widget.
- Selecione  para remover o widget do loop do widget.


5 Selecione **Adicionar**.

6 Selecione um widget.

O widget será adicionado ao loop do widget.

## Configurações de Atividades e apps

Estas configurações permitem que você personalize cada app de atividade pré-carregado com base em suas necessidades. Por exemplo, você pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e recursos de treinamento. Nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

No visor do seu relógio, mantenha pressionado , selecione **Atividades e aplicativos**, escolha uma atividade e defina as configurações da atividade.

**Distância 3D:** calcula sua distância percorrida usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo.

**Velocidade 3D:** calcula sua velocidade usando a mudança de elevação e seu movimento horizontal sobre o solo (*Velocidade e distância 3D, página 91*).

**Cor destacada:** define a cor destacada de cada atividade para ajudar a identificar qual atividade está ativa.

**Adicionar atividade:** permite personalizar uma atividade multiesportiva.

**Alertas:** define os alertas de treinamento ou navegação para a atividade.

**Elevação automática:** permite que o dispositivo detecte alterações de elevação automaticamente usando o altímetro integrado (*Ativar elevação automática, página 90*).

**Auto Lap:** define as opções do recurso Auto Lap (*Auto Lap, página 89*).

**Auto Pause:** configura o dispositivo para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada (*Habilitar Auto Pause, página 90*).

**Descanso automático:** permite que o dispositivo detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e crie um intervalo de descanso (*Descanso automático, página 14*).

**Corrida automática:** permite que o dispositivo detecte corridas de esquí automaticamente usando um acelerômetro integrado.

**Rolagem automática:** permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando (*Usar rolagem automática, página 91*).

**Definir automaticamente:** permite que seu dispositivo inicie e termine séries de exercícios automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

**Cor de fundo:** define a cor de fundo de cada atividade para branco ou preto.

**ClimbPro:** exibe o planejamento de subida e telas de monitoramento durante a navegação.

**Início de cont. regressiva:** ativa um temporizador de contagem regressiva para intervalos de nado na piscina.

**Visor de dados:** permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade (*Personalizando telas de dados, página 87*).

**Editar peso:** permite adicionar o peso usado para uma série de exercícios durante um treinamento de força ou atividade aeróbica.

**GPS:** define o modo para a antena do GPS (*Alterando a configuração do GPS, página 91*).

**Sistema de classificação:** define o sistema de classificação da dificuldade da rota para atividades de escalada.

**Número da pista:** permite selecionar um número de faixas para uma corrida em pista.

**Tecla de voltas:** permite registrar uma volta ou descanso durante a atividade.

**Bloquear teclas:** bloqueia as teclas durante atividades multiesportivas, evitando que elas sejam pressionadas acidentalmente.

**Metrônomo:** emite sons de forma regular para ajudar você a melhorar seu desempenho, treinando com uma cadência mais rápida, mais lenta, ou mais consistente (*Usar o metrônomo, página 25*).

**Tamanho da piscina:** define a extensão da piscina que será usada para natação (*Definindo o tamanho da piscina, página 13*).

**Potência média:** controla se o dispositivo inclui valores de zero para dados de potência que ocorrem quando você não está pedalando.

**Tempo limite para economia de energia:** define as opções do tempo limite de economia de energia para a atividade (*Configurações de tempo limite para economia de energia, página 92*).

**Registrar VO2 máximo:** ativa a gravação de VO2 máximo para atividades de ultramaratona e corrida em trilha (*Desativar a gravação de VO2 máximo, página 47*).

**Renomear:** define o nome da atividade.

**Repetir:** ativa a opção Repetir para atividades multiesportivas. Por exemplo, você pode usar essa opção para atividades que incluam múltiplas transições, como swimrun.

**Restaurar padrões:** permite reiniciar as configurações da atividade.

**Estatísticas da rota:** ativa o monitoramento de estatísticas de rota para atividades de escalada indoor.

**Alertas do segmento:** ativa comandos que alertam você sobre a aproximação de segmentos.

**Autoavaliação:** define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Ativar autoavaliação, página 91](#)).

**Deteção de braçadas:** permite a deteção de braçadas para natação em piscina.

**Alt. auto esporte p/ Swimrun:** permite transitar automaticamente entre a parte de nado e a parte de corrida de uma atividade multiesportes chamada "Swimrun".


**Transições:** habilita transições para atividades multiesportivas.

**Alertas vibratórios:** ativa alertas que notificam você a inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

**Vídeos de treino:** permite animações educativas de treino para uma atividade de força, cardio, ioga ou pilates. As animações estão disponíveis para treinos baixados do Garmin Connect.

## Personalizando telas de dados


Você pode mostrar, ocultar e alterar o layout e o conteúdo das telas de dados para cada uma das atividades.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma opção:
  - Selecione **Layout** para ajustar a quantidade de campos de dados na tela de dados.
  - Selecione **Campos de dados** para alterar os dados que aparecem no campo.
  - Selecione **Reordenar** para alterar o local da tela de dados no loop.
  - Selecione **Remover** para remover a tela de dados do loop.
- 8 Se necessário, selecione **Adic. novo** para adicionar uma tela de dados no loop.

Você pode adicionar uma tela de dados personalizada ou selecionar uma entre as telas de dados predefinidas.

## Adicionar um mapa a uma atividade

Você pode adicionar o mapa ao loop das telas de dados para uma atividade.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione a atividade a ser personalizada.
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados > Adic. novo > Mapa**.



## Alertas

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando metas específicas, aumentar o conhecimento sobre seu ambiente e navegar até o seu destino. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.

**Alerta de evento:** um alerta de evento notifica você uma única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o dispositivo para alertar você assim que alcançar uma elevação especificada.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o dispositivo para alertar você sempre que sua frequência cardíaca estiver abaixo de 60 bpm (batimentos por minuto) e acima de 210 bpm.

**Alerta recorrente:** um alerta recorrente notifica você sempre que o dispositivo registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o dispositivo para alertar você a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Elevação	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de elevação.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona. Consulte <a href="#">Sobre zonas de frequência cardíaca, página 26</a> e <a href="#">Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 28</a> .
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Ritmo	Recorrente	Você pode definir um ritmo desejado de natação.
Liga/desliga	Alcance	Você pode definir o nível alto e baixo de potência.
Proximidade	Evento	Você pode definir um raio a partir de um local salvo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.
Temporizador de pista	Recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo da pista em segundos.



## Configurar um alerta

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Alertas**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Adic. novo** para adicionar um novo alerta para a atividade.
- Selecione o nome do alerta para editar um alerta existente.

7 Se necessário, selecione o tipo de alerta.

8 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.

9 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e alertas recorrentes, será exibida uma mensagem sempre que você atingir o valor de alerta. Para alertas de intervalo, será exibida uma mensagem toda vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior do intervalo especificado (valores mínimo e máximo).

## Auto Lap

### Marcando voltas por distância

Você pode usar o Auto Lap para marcar automaticamente uma volta a uma distância especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 km ou 1 milha).

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Auto Lap**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Auto Lap** para ativar ou desativar Auto Lap.
- Selecione **Distância automática** para ajustar a distância entre as voltas.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O dispositivo também emite um sinal sonoro ou vibra se tons audíveis estiverem ligados ([Configurações do sistema, página 94](#)).

### Personalizar a mensagem de alerta da volta

Você pode personalizar um ou dois campos de dados para serem exibidos na mensagem de alerta da volta.

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Auto Lap > Alerta de voltas**.

6 Selecione o campo de dados a ser alterado.

7 Selecione **Visualização** (opcional).

## Habilitar Auto Pause

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar automaticamente o temporizador quando não estiver se movimentando. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá parar.

**OBSERVAÇÃO:** o histórico não é gravado quando o cronômetro está parado ou em pausa.

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Auto Pause**.

6 Selecione uma opção:

- Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione **Quando parado**.
- Para pausar automaticamente o temporizador quando seu ritmo ou sua velocidade cair para um nível abaixo do nível especificado, selecione **Personalizado**.

## Ativar elevação automática

Você pode usar o recurso de elevação automática para detectar alterações de elevação automaticamente. É possível usá-lo durante atividades, como escalada, caminhada, corrida ou ciclismo.

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Elevação automática > Estado**.

6 Selecione **Sempre** ou **Fora da navegação**.

7 Selecione uma opção:

- Selecione **Tela na corrida** para identificar qual tela de dados é exibida durante uma corrida.
- Selecione **Tela na escalada** para identificar qual tela de dados é exibida durante escaladas.
- Selecione **Inverter cores** para inverter as cores da tela ao alterar os modos.
- Selecione **Velocidade vertical** para definir uma taxa de subida sobre tempo.
- Selecione **Alternação de modo** para definir a velocidade com que o dispositivo alternará os modos.

**OBSERVAÇÃO:** a opção Tela atual permite que você alterne automaticamente para a última tela que estava visualizando antes que a transição de escalada automática tenha ocorrido.

## Ativar autoavaliação

Ao salvar uma atividade, é possível avaliar o quanto você acha que se esforçou e como você se sentiu durante essa atividade (*Avaliar uma atividade, página 7*). Você pode visualizar suas informações de avaliação na sua conta do Garmin Connect.

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Autoavaliação**.

6 Selecione uma opção:

- Para realizar a avaliação somente após um intervalo ou treino estruturado, selecione **Somente treinos**.
- Para realizar a avaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

## Velocidade e distância 3D

Você pode definir velocidade e distância 3D para calcular sua velocidade ou sua distância usando as mudanças de elevação e o movimento horizontal sobre o solo. É possível este recurso durante atividades, como esqui, escalada, navegação, caminhada, corrida ou ciclismo.

## Usar rolagem automática

Você pode usar o recurso de rolagem automática para percorrer automaticamente todas as telas de dados de atividades enquanto o temporizador está em funcionamento.

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **Rolagem automática**.

6 Selecione uma velocidade a ser exibida.

## Alterando a configuração do GPS

Para obter mais informações sobre o GPS, acesse [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Pressione .

2 Selecione **Atividades e aplicativos**.

3 Selecione a atividade a ser personalizada.

4 Selecione as configurações da atividade.

5 Selecione **GPS**.

6 Selecione uma opção:

- Selecione **Somente GPS** para ativar o sistema de satélite GPS.
- Selecione **GPS + GLONASS** (sistema de satélite russo) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
- Selecione **GPS + GALILEO** (sistema de satélite da União Europeia) para informações de posicionamento mais precisas em situações de baixa visibilidade do céu.
- Selecione **UltraTrac** para registrar pontos de trajeto e dados do sensor com menos frequência (*UltraTrac, página 92*).

**OBSERVAÇÃO:** utilizar o GPS e outro satélite em conjunto reduz a vida útil da bateria mais rapidamente do que utilizar apenas o GPS (*GPS e outros sistemas de satélite, página 92*).

## GPS e outros sistemas de satélite

Usar o GPS junto com outro sistema de satélite oferece um melhor desempenho em ambientes desafiadores e obtém o posicionamento mais rápido do que usando apenas o GPS. No entanto, usar vários sistemas pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que usando apenas o GPS.

Seu dispositivo pode usar os Sistemas de navegação global por satélite (GNSS).

**GPS:** uma constelação de satélites construída pelos Estados Unidos.


**GLONASS:** uma constelação de satélites construída pela Rússia.

**GALILEO:** uma constelação de satélites construída pela Agência Espacial Europeia.

## UltraTrac

O recurso UltraTrac é uma configuração de GPS que registra com menos frequência os pontos do trajeto e os dados do sensor. Habilitar o recurso UltraTrac aumenta a vida útil da bateria, mas reduz a qualidade das atividades registradas. Você deve usar o recurso UltraTrac para atividades que exijam mais uso da bateria e para as quais as atualizações frequentes de dados do sensor sejam menos importantes.


## Configurações de tempo limite para economia de energia

As configurações do tempo limite afetam a duração do dispositivo em modo de treinamento, por exemplo, quando você está esperando o início de uma corrida. Pressione  selecione **Atividades e aplicativos**, selecione uma atividade e selecione as configurações da atividade. Selecione **Tempo limite para economia de energia** para ajustar as configurações do tempo limite para a atividade.

**Normal:** configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 5 minutos de inatividade.

**Estendido:** configura o dispositivo para entrar no modo de relógio de baixa energia após 25 minutos de inatividade. O modo estendido pode resultar em vida útil mais curta da bateria entre as cargas.

## Remoção de uma atividade ou aplicativo

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Atividades e aplicativos**.
- 3 Selecione uma atividade.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para remover uma atividade da sua lista de favoritos, selecione **Remover dos favoritos**.
  - Para excluir a atividade da lista de aplicativos, selecione **Remover da lista**.

## GroupTrackConfigurações

Pressione  e selecione **Segurança > GroupTrack**.

**Mostrar em mapa:** permite exibir conexões na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.

**Tipos de atividade:** permite selecionar quais tipos de atividade serão exibidos na tela do mapa durante uma sessão do GroupTrack.


## Configurações da interface do relógio

Você pode personalizar a aparência da interface do relógio selecionando layout, cores e dados adicionais. Além disso, é possível fazer download personalizado de interfaces na loja do Connect IQ.

## Personalizar a interface do relógio

Antes de poder ativar uma interface do relógio Connect IQ, é necessário instalar uma interface do relógio na loja Connect IQ ([Recursos do Connect IQ, página 67](#)).

Você pode personalizar as informações e a aparência da interface do relógio ou ativar uma interface do relógio Connect IQ instalada.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado o .
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Selecione **UP** ou **DOWN** para visualizar as opções da interface do relógio.
- 4 Selecione **Adic. novo** para navegar através de telas do relógio adicionais pré-carregadas.
- 5 Selecione **START > Aplicar** para ativar uma interface de relógio pré-carregada ou uma interface de relógio Connect IQ instalada.
- 6 Se estiver usando uma interface de relógio pré-carregada, selecione **START > Personalizar**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para alterar o estilo dos números para a interface do relógio analógica, selecione **Seletor**.
  - Para alterar o estilo das mãos para a interface do relógio analógica, selecione **Ponteiros**.
  - Para alterar o estilo dos números da tela do relógio digital, selecione **Layout**.
  - Para alterar o estilo dos segundos da tela do relógio digital, selecione **Segundos**.
  - Para alterar os dados que aparecem na interface do relógio, selecione **Dados**.
  - Para adicionar ou alterar uma cor de destaque para a tela do relógio, selecione **Cor destacada**.
  - Para alterar a cor de fundo, selecione **Cor de fundo**.
  - Para salvar as alterações, selecione **Concluído**.

## Configurações do sensor

### Configuração do altímetro

Pressione  e selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.


**Calibrar:** permite calibrar manualmente o sensor do altímetro.

**Calibragem automática:** permite que o altímetro se calibre automaticamente sempre que o rastreamento por GPS estiver ativado.

**Elevação:** define as unidades de medida usadas para elevação.

### Calibrando o altímetro barométrico

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o altímetro barométrico se souber qual a elevação correta.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Altímetro**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Calibragem automática** e selecione uma opção.
  - Para inserir a elevação atual manualmente, selecione **Calibrar > Sim**.
  - Para inserir a elevação atual do seu GPS, selecione **Calibrar > Usar GPS**.

## Configurações do barômetro

Pressione  e selecione **Sensores e acessórios > Barômetro**.

**Calibrar:** permite calibrar manualmente o sensor do barômetro.

**Plano:** define a escala de tempo para a carta no widget do barômetro.


**Alerta tempestade:** define a taxa de mudança da pressão barométrica que aciona um alerta de tempestade.

**Modo de relógio:** define o sensor usado no modo relógio. A opção Automático usa tanto o altímetro quanto o barômetro, de acordo com o seu movimento. Você pode usar a opção do Altímetro quando sua atividade envolver alterações na altitude, ou a opção Barômetro quando sua atividade não envolver alterações na altitude.


**Pressão:** configura o modo como o dispositivo exibe dados de pressão.

### Calibrar o barômetro

Seu dispositivo já foi calibrado na fábrica, e usa calibração automática no ponto de partida do GPS por padrão. Você pode calibrar manualmente o barômetro se souber a elevação correta ou a pressão do nível do mar correta.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sensores e acessórios > Barômetro > Calibrar**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para inserir a elevação correta ou a pressão do nível do mar, selecione **Sim**.
  - Para calibrar automaticamente do ponto de partida do seu GPS, selecione **Usar GPS**.

## Configurações do sistema

Pressione o  e selecione **Sistema**.

**Idioma:** define o idioma exibido no dispositivo.

**Hora:** ajusta as definições de hora ([Configurações de hora, página 95](#)).

**Luz de fundo:** ajusta as configurações de luz de fundo ([Alterar as configurações da luz de fundo, página 95](#)).

**Sons:** configura os sons do dispositivo, como tons das teclas, alertas e vibrações.

**Não perturbe:** ativa ou desativa o modo "não perturbe". Use a opção Durante o sono para ligar o modo Não perturbe automaticamente durante o horário normal de sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono na sua conta Garmin Connect.

**Teclas de atalho:** permite atribuir atalhos para as teclas do dispositivo ([Personalizando as teclas de atalho, página 95](#)).

**Bloqueio auto.:** permite que você bloqueie as teclas automaticamente para evitar que elas sejam pressionadas acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear as teclas durante uma atividade cronometrada. Use a opção Fora da atividade para bloquear as teclas quando você não estiver registrando uma atividade cronometrada.

**Unidades:** define as unidades de medida usadas no dispositivo ([Definindo as unidades de medida, página 95](#)).

**Formato:** define as preferências gerais de formato, como ritmo e velocidade, exibidas durante as atividades, no início da semana e as opções de formato de posição geográfica e dados.

**Registro de dados:** define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros mais longos de atividade. A opção de registro A cada segundo fornece informações mais detalhadas sobre o registro das atividades, mas pode não registrar atividades completas que durem longos períodos.

**Modo USB:** configura o dispositivo para usar o MTP (media transfer protocol) ou modo Garmin quando conectado a um computador.

**Redefinir:** permite que você restaure os dados e as configurações do usuário ([Restaurar todas as configurações padrão, página 107](#)).

**Atual. software:** permite instalar atualizações de software baixados usando o Garmin Express. Use a opção Atualização automática para permitir que seu dispositivo baixe a atualização de software mais recente quando uma conexão Wi-Fi estiver disponível.

**Sobre:** exibe informações de dispositivo, software, licença e regulatórias.

## Configurações de hora

Pressione  e selecione **Sistema > Hora**.

**Formato de hora:** configura o dispositivo para mostrar a hora no formato de 12 horas, 24 horas ou militar.


**Definir hora:** Define o fuso horário para o dispositivo. A opção Automático define automaticamente o fuso horário com base em sua posição de GPS.

**Hora:** permite ajustar a hora se definido para a opção Manual.

**Alertas:** permite que você defina os alertas de hora em hora, assim como de amanhecer e pôr do sol, que tocam alguns minutos ou algumas horas antes do amanhecer ou do pôr do sol.


**Sincronizar com GPS:** permite sincronizar manualmente sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão (*Sincronizando a hora com o GPS, página 97*).

## Alterar as configurações da luz de fundo

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Luz de fundo**.
- 3 Selecione **Durante a atividade** ou **Fora da atividade**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Selecione **Teclas e alertas** para ativar a luz de fundo para pressionamentos de tecla e alertas.
  - Selecione **Gesto** para ativar a luz de fundo. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
  - Selecione **Tempo limite** para definir o período de tempo em que a luz de fundo permanecerá acesa.
  - Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da luz de fundo.


## Personalizando as teclas de atalho

Você pode personalizar a função de manter pressionado de teclas individuais e combinações de teclas.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Teclas de atalho**.
- 3 Selecione uma tecla ou combinação de teclas para personalizar.
- 4 Selecione uma função.

## Definindo as unidades de medida


Você pode personalizar as unidades de medida exibidas no dispositivo.

- 1 No visor do relógio, mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Sistema > Unidades**.
- 3 Selecione um tipo de medida.
- 4 Selecione uma unidade de medida.


## Relógios

### Configurando um alarme





Você pode definir vários alarmes. Você pode definir cada alarme para soar uma vez ou repetir regularmente.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Despertador > Adicionar alarme**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do alarme.
- 4 Selecione **Repetir** e selecione quando o alarme deve se repetir (opcional).
- 5 Selecione **Sons** e escolha um tipo de notificação (opcional).
- 6 Selecione **Luz de fundo > Ligado** para ligar a luz de fundo com o alarme.
- 7 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme (opcional).


## Excluindo um alarme

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Despertador**.
- 3 Selecione um alarme.
- 4 Selecione **Excluir**.

## Iniciando o temporizador de contagem regressiva


- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.
- 2 Selecione **Temporizadores**.  
**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar esse item ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 66](#)).
- 3 Insira a hora.
- 4 Se necessário, selecione uma opção:
  - Selecione  > **Salvar timer** para salvar a contagem regressiva do temporizador.
  - Selecione  > **Reiniciar** > **Ligado** para reiniciar o temporizador automaticamente após ele ter expirado.
  - Selecione  > **Sons** e escolha um tipo de notificação.
- 5 Selecione .

## Utilizar o cronômetro

- 1 Em qualquer tela, mantenha **LIGHT** pressionado.
- 2 Selecione **Cronômetro**.  
**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar esse item ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 66](#)).
- 3 Selecione **START** para iniciar o temporizador.
- 4 Selecione  para reiniciar o temporizador de voltas ①.




O tempo total do cronômetro ② continua correndo.

- 5 Selecione **START** para parar os dois temporizadores.
- 6 Selecione .
- 7 Salve o tempo registrado como uma atividade em seu histórico (opcional).




## Sincronizando a hora com o GPS

Sempre que você ativar o dispositivo e conseguir sinais de satélite, o dispositivo detectará automaticamente seus fusos horários e a hora atual. Você também pode sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Na tela de relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Hora > Sincronizar com GPS**.
- 3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 107*).

## Configurar a hora manualmente

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Hora > Definir hora > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

## Controle remoto da VIRB

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB pelo seu dispositivo.


### Controlando uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Forerunner (*Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83*).  
O widget VIRB será adicionado automaticamente ao loop do widget.
- 3 Pressione **UP** ou **DOWN** no visor do relógio para visualizar o widget VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para gravar um vídeo, selecione **Iniciar gravação**.  
O contador do vídeo aparece na tela do Forerunner.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
  - Para parar a gravação do vídeo, pressione **STOP**.
  - Para tirar uma foto, selecione **Tirar foto**.
  - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
  - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
  - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.
  - Para alterar as configurações de vídeo e foto, selecione .

## Controlar uma câmera de ação VIRB durante uma atividade

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do proprietário da série VIRB* para mais informações.

- 1 Ligue a câmera VIRB.
- 2 Emparelhe sua câmera VIRB com seu relógio Forerunner ([Emparelhamento de seus sensores sem fio, página 83](#)).  
Quando a câmera estiver emparelhada, uma tela de dados do VIRB será adicionada automaticamente às atividades.
- 3 Durante uma atividade, pressione **UP** ou **DOWN** para exibir a tela de dados do VIRB.
- 4 Se necessário, aguarde até que o relógio se conecte à câmera.
- 5 Pressione .
- 6 Selecione **VIRB Remote**.
- 7 Selecione uma opção:
  - Para controlar a câmera usando o temporizador de atividades, selecione **Modo de gravação > Início/Término Timer**.  
**OBSERVAÇÃO:** a gravação de vídeo é iniciada e interrompida automaticamente ao iniciar ou encerrar uma atividade.
  - Para controlar a câmera usando as opções do menu, selecione **Modo de gravação > Manual**.
  - Para gravar um vídeo manualmente, selecione **Iniciar gravação**.  
O contador do vídeo aparece na tela do Forerunner.
  - Para tirar uma foto durante a gravação do vídeo, pressione **DOWN**.
  - Para interromper manualmente a gravação de um vídeo, pressione **STOP**.
  - Para tirar várias fotos no modo várias fotos, selecione **Obter sequência**.
  - Para enviar a câmera para o modo de descanso, selecione **Colocar câmera em espera**.
  - Para tirar a câmera do modo de descanso, selecione **Tirar câmera da espera**.

## Informações sobre o dispositivo


### Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar as informações do dispositivo, como ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Sistema > Sobre**.

### Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

O rótulo deste dispositivo é fornecido eletronicamente. O rótulo eletrônico pode fornecer informações de regulamentação, como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Sistema > Sobre**.

## Carregando o dispositivo

### ⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Cuidados com o dispositivo*, página 100).

- 1 Conecte a extremidade menor do cabo USB na porta de carregamento no seu dispositivo.



- 2 Conecte a extremidade maior do cabo USB à porta de carregamento USB.
- 3 Carregue o dispositivo completamente.

### Dicas para carregar o dispositivo

- 1 Conecte o carregador com segurança ao dispositivo para carregá-lo usando o cabo USB (*Carregando o dispositivo*, página 99).

É possível carregar o dispositivo conectando o cabo USB em um adaptador CA aprovado Garmin e a uma tomada de parede padrão ou a uma porta USB no seu computador. Carregar uma bateria totalmente descarregada leva até duas horas.

- 2 Remova o carregador do dispositivo após o nível de carga da bateria atingir 100%.

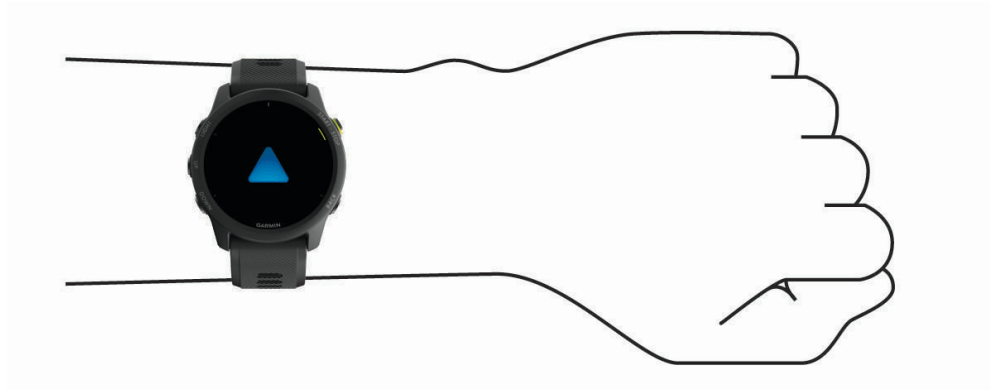
## Usar o relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do seu pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



**OBSERVAÇÃO:** o sensor óptico encontra-se na parte de trás do relógio.

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados, página 33](#) para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso, página 57](#) para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Lave o dispositivo com água abundante após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o revestimento.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

## Limpeza do relógio

### CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

### AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

- 1 Limpe o relógio usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
- 2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o relógio secar completamente.

**DICA:** para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Trocar as pulseiras

Você pode substituir as pulseiras com novas pulseiras Forerunner ou pulseiras 22 QuickFit® compatíveis.

- 1 Use a ferramenta de pino para empurrar o pino do relógio.



- 2 Remova a pulseira do relógio.



**3** Selecione uma opção:

- Para instalar as pulseiras Forerunner, alinhe um dos lados da nova pulseira com os orifícios no dispositivo, empurre o pino exposto do relógio e pressione a pulseira no lugar.



**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a pulseira está presa. O pino do relógio deve estar alinhado com os orifícios no dispositivo.

- Para instalar as pulseiras 22 QuickFit, remova o pino do relógio da pulseira do Forerunner, substitua o pino no dispositivo e pressione a nova pulseira no lugar.



**OBSERVAÇÃO:** certifique-se de que a pulseira está presa. A trava deve se fechar por cima do pino do relógio.

- 4 Repita as etapas para substituir a outra pulseira.



## Especificações do Forerunner

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Vida útil da bateria, modo de relógio	Até 1 semanas com monitorização de atividade, notificações no smartphone e frequência cardíaca medida no pulso
Duração da bateria, modo relógio com música	Até 11 horas com monitorização de atividade, notificações no smartphone, frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música
Duração da bateria, modo de atividade	Até 16 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso
Duração da bateria, modo de atividade com música	Até 6 horas no modo GPS com frequência cardíaca medida no pulso e reprodução de música
Duração da bateria, modo UltraTrac, sem reprodução de música	Até 23 horas Até 21 horas com frequência cardíaca baseada no pulso
Armazenamento de mídia	Até 500 músicas
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20° a 60 °C (de -4° a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequências sem fio	2,4 GHz a +18 dBm nominal 13,56 MHz a -37 dBm nominal

## Solução de problemas

### Atualizações do produto

Em seu computador, instale o Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Em seu smartphone, instale o aplicativo Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Atualizações de software
- Atualizações de curso
- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

### Definindo Garmin Express

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Siga as instruções na tela.

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente à pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Como obter mais informações

- Acesse [support.garmin.com](https://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

## Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Minha contagem de passos diários não aparece

A contagem de passos diários é reiniciada diariamente, à meia noite.

Se aparecem traços em vez de sua contagem de passos, permita que o dispositivo obtenha sinais de satélite e defina a hora automaticamente.

### A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Utilizar o dispositivo no seu pulso dominante.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o dispositivo no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o dispositivo pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

### A contagem de passos no meu dispositivo e minha conta do Garmin Connect não correspondem

A contagem de passos na sua conta do Garmin Connect é atualizada quando você sincroniza o dispositivo.

#### 1 Selecione uma opção:

- Sincronize sua contagem de passos com o aplicativo Garmin Express (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 77*).
- Sincronize sua contagem de passos com o app Garmin Connect (*Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 63*).

#### 2 Aguarde enquanto o dispositivo sincroniza seus dados.

A sincronização pode levar vários minutos.

**OBSERVAÇÃO:** quando você atualiza o app Garmin Connect ou o aplicativo Garmin Express, seus dados não são sincronizados e sua contagem de passos não é atualizada.

### A quantidade de andares subidos não parece estar precisa

O dispositivo utiliza um barômetro interno para medir as alterações de elevação enquanto você sobe os andares. Um andar subido é igual a 3 m (10 pés).

- Localize os pequenos furos do barômetro na parte posterior do dispositivo, próximo aos contatos de carga, e limpe a área ao redor dos contatos de carga.

O desempenho do barômetro pode ser afetado se os furos estiverem obstruídos. Enxágue o dispositivo com água para limpar a área.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

- Evite segurar os corrimãos ou pular degraus enquanto sobe as escadas.
- Em ambiente com muito vento, cubra o dispositivo com a manga ou com a jaqueta, uma vez que rajadas fortes podem causar leituras erradas.

## Meus minutos de intensidade estão piscando

Quando você se exercita em um nível de intensidade e atinge o objetivo, os minutos de intensidade piscam.

## Obtendo sinais de satélite

O dispositivo deve ter uma visão limpa do céu para captar os sinais de satélite. A hora e a data são definidas automaticamente de acordo com a posição do GPS.

**DICA:** para obter mais informações sobre o GPS, acesse [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

### 1 Dirija-se a uma área aberta.

A parte da frente do dispositivo deve estar voltada para cima.

### 2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

## Aprimorando a recepção de satélite do GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin Connect conta:
  - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
  - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect por meio do Bluetooth ativado em seu smartphone.
  - Conecte seu dispositivo à sua Garmin Connect conta usando uma Wi-Fi rede sem fio.

Enquanto você estiver conectado à Garmin Connect conta, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo localizar rapidamente os sinais do satélite.

- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
- Fique parado por alguns minutos.

## Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, talvez seja necessário reiniciá-lo.

**OBSERVAÇÃO:** reiniciar o dispositivo pode excluir os dados ou configurações.

### 1 Pressione por 15 segundos.

O dispositivo será desligado.

### 2 Mantenha pressionada por um segundo para ligá-lo.

## Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o dispositivo com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades. Se tiver configurado uma carteira Garmin Pay, quando você restaurar as configurações padrão, essa carteira também será excluída do seu dispositivo.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo.

### 1 No visor do relógio, mantenha pressionado .

### 2 Selecione **Sistema > Redefinir**.

### 3 Selecione uma opção:

- Para restaurar os valores padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo para e salvar as informações de atividade e músicas armazenadas, selecione **Restaurar config. padrão**.
- Para excluir todas as atividades do histórico, selecione **Excluir todas as atividades**.
- Para redefinir todos os totais de distância e tempo, selecione **Redefinir totais**.
- Para restaurar os valores padrão de fábrica de todas as configurações do dispositivo e excluir as informações de atividade e músicas armazenadas, selecione **Apagar dados e restaurar padrões**.

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Antes de atualizar o software do dispositivo usando o app Garmin Connect, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível ([Emparelhar seu smartphone com seu dispositivo, página 60](#)).

Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect ([Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect, página 63](#)).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu dispositivo.

## Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download do aplicativo Garmin Express.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.


Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.

- 2 Siga as instruções na tela.

- 3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

**OBSERVAÇÃO:** se você já tiver configurado seu dispositivo com conectividade Wi-Fi, Garmin Connect poderá fazer o download automaticamente das atualizações de software disponíveis para seu dispositivo quando ele se conectar usando Wi-Fi.

## Meu dispositivo está com o Idioma errado

- 1 Pressione .
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 3 Selecione o primeiro item da lista.
- 4 Use **UP** e **DOWN** para selecionar seu idioma.




## Meu smartphone é compatível com meu dispositivo?

O dispositivo Forerunner é compatível com smartphones que usam tecnologia Bluetooth.

Acesse [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) para obter informações de compatibilidade.

## Meu telefone não se conecta ao dispositivo

Se o seu telefone não estiver se conectando ao dispositivo, tente estas dicas.

- Desligue o smartphone e o dispositivo e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o aplicativo Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu dispositivo do app Garmin Connect e as configurações de Bluetooth no seu smartphone para tentar o emparelhamento novamente.
- Se você comprou um novo smartphone, remova seu dispositivo do aplicativo Garmin Connect no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu smartphone em um raio de até 10 metros (33 pés) do seu dispositivo.
- Em seu smartphone, abra o app Garmin Connect, selecione  ou  e selecione **Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo** para entrar no modo de emparelhamento.
- Em seu dispositivo, mantenha **LIGHT** pressionado e selecione  para ativar a tecnologia Bluetooth e entrar no modo de emparelhamento.

## Maximizando a vida útil da bateria

Você pode fazer diversas coisas para estender a duração da bateria.

- Reduza o tempo limite da luz de fundo (*Alterar as configurações da luz de fundo*, página 95).
- Reduzir o brilho da luz de fundo.
- Desligue a tecnologia sem fio Bluetooth quando não estiver utilizando recursos conectados (*Recursos conectados via Bluetooth*, página 62).
- Ao pausar sua atividade por um longo período, use a opção **Contin. depois** (*Parar uma atividade*, página 6).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Desligar o monitoramento de atividades*, página 31).
- Use uma interface de relógio que não seja atualizada a cada segundo.

Por exemplo, use uma interface de relógio sem o ponteiro de segundos (*Personalizar a interface do relógio*, página 93).

- Limitar as notificações do smartphone exibidas pelo dispositivo (*Gerenciar notificações*, página 61).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmitindo dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin®*, página 34).
- Desative o monitoramento da frequência cardíaca no pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso*, página 35).

**OBSERVAÇÃO:** a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.

- Desligue o recurso de oxímetro de pulso (*Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso*, página 35).
- Use o modo GPS do UltraTrac em sua atividade (*UltraTrac*, página 92).
- Selecione o intervalo de registro **Inteligente** (*Configurações do sistema*, página 94).

## A leitura da temperatura não é exata

A temperatura do corpo afeta a leitura da temperatura no sensor de temperatura interna. Para obter leituras de temperatura mais precisas, você deve remover o relógio do seu pulso e aguardar de 20 a 30 minutos.


Você também pode utilizar um sensor de temperatura externa tempe opcional para visualizar as leituras de temperatura no ambiente enquanto usa o relógio.

## Como posso emparelhar os sensores ANT+ manualmente?

Você pode usar as configurações do dispositivo para emparelhar os sensores ANT+ manualmente. A primeira vez em que você conectar um sensor ao dispositivo usando a tecnologia sem fio ANT+, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

- 1 Afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento.
- 2 Se estiver emparelhando um monitor de frequência cardíaca, coloque o sensor no monitor de frequência cardíaca.

Ele não enviará nem receberá dados até que você o tenha colocado.

- 3 Mantenha pressionado .
- 4 Selecione **Sensores e acessórios > Adic. novo**.
- 5 Selecione uma opção:

- Selecione **Pesquisar todos os sensores**.
- Selecione o tipo de sensor.

Depois que o sensor é emparelhado ao dispositivo, uma mensagem é exibida. Os dados do sensor são exibidos no loop da página dados ou em um campo de dados personalizado.

## Posso utilizar o meu sensor Bluetooth com o meu relógio?

O dispositivo é compatível com alguns sensores Bluetooth. A primeira vez em que você conectar um sensor ao dispositivo Garmin, será necessário emparelhar o dispositivo e o sensor. Após o emparelhamento, o dispositivo se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance.

1 Pressione .

2 Selecione **Sensores e acessórios > Adic. novo**.

3 Selecione uma opção:

- Selecione **Pesquisar todos os sensores**.
- Selecione o tipo de sensor.

É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 87](#)).

## Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados

Ao usar um dispositivo Forerunner 745 conectado a fones de ouvido usando tecnologia Bluetooth, o sinal ficará mais forte quando houver linha direta de visão entre o dispositivo e a antena dos fones de ouvido.

- Caso o sinal passe através de seu corpo, você poderá observar perda de sinal ou desconexão dos fones de ouvido.
- Recomenda-se utilizar os fones de ouvido com a antena no mesmo lado do corpo em que está o dispositivo Forerunner 745.
- Como os fones de ouvido variam de acordo com o modelo, você pode tentar mover o relógio para o outro pulso.

# Apêndice

## Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ ou Bluetooth para exibir os dados.

**% de FC de reserva:** a porcentagem de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso).

**% de saturação O2 muscular:** a porcentagem estimada de saturação de oxigênio do músculo para a atividade atual.

**%FCR na última volta:** a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a última volta concluída.

**% freq. card. rep. média int.:** a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

**% freq. cardíaca média de reserva:** a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a atividade atual.

**%FTP:** a saída de potência atual como porcentagem do limiar de potência funcional.

**% máx. freq. card. volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

**% máx. freq. cardíaca:** a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

**% máx. freq. cardíaca média:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

**% máx fr card rep int:** a porcentagem máxima de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para o intervalo de natação atual.

**% média de FC na última volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.

**% média tempo contato com solo:** o balanço médio do tempo de contato com o solo da sessão atual.

**% reserva FC na volta:** a porcentagem média de reserva da frequência cardíaca (frequência cardíaca máxima menos frequência cardíaca em repouso) para a volta atual.

**Adiantado/atrasado no geral:** corrida. O tempo total à frente ou atrás do ritmo desejado.

**Andares descidos:** o número total de andares descidos no dia.

**Andares por minuto:** o número de andares subidos por minuto.

**Andares subidos:** o número total de andares subidos no dia.

**Bateria da engrenagem:** o status da bateria de um sensor de posição de engrenagem.

**Bateria Di2:** a energia restante da bateria de um sensor Di2.

**Braçadas:** natação. O número total de remadas para a atividade atual.

**Braçadas na última volta:** natação. O número total de remadas para a última volta concluída.

**Braçadas na última volta:** remo. O número total de remadas para a última volta concluída.

**Braçadas na volta:** natação. O número total de remadas para a volta atual.

**Braçadas na volta:** remo. O número total de remadas para a volta atual.

**Braçadas no último tiro:** o número total de braçadas para a última extensão concluída.

**Braçadas por ext. interv.:** o número médio de braçadas por extensão da piscina durante o intervalo atual.

**Cadência:** ciclismo. Número de rotações do braço da manivela. O dispositivo tem de estar conectado a um acessório de cadência para esses dados serem exibidos.

**Cadência:** corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).

**Cadência da última volta:** ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.

**Cadência da última volta:** corrida. A cadência média para a última volta concluída.

**Cadência da volta:** ciclismo. A cadência média para a volta atual.

**Cadência da volta:** corrida. A cadência média para a volta atual.

**Cadência média:** ciclismo. A cadência média para a atividade atual.

**Cadência média:** corrida. A cadência média para a atividade atual.



**Calorias:** a quantidade total de calorias queimadas.

**Carga:** a carga de treino para a atividade atual. A carga de treino é a quantidade de consumo de oxigênio pós-exercício excessivo (EPOC), que indica a intensidade do seu treino.

**CHEG:** o tempo previsto para chegar ao destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Combinação de marcha:** A combinação da engrenagem atual de um sensor de posição de engrenagem.

**Comp. de passada:** o comprimento da passada de um passo para o próximo, medido em metros.

**Comprimento da passada na volta:** o comprimento da passada média da volta atual.

**Comprimento médio das passadas:** o comprimento da passada média da sessão atual.

**Condição de desempenho:** a pontuação da condição de desempenho é uma avaliação em tempo real do seu desempenho.

**Descida da última volta:** a distância vertical de descida para a última volta concluída.

**Descida da volta:** a distância vertical de descida para a volta atual.

**Descida máxima:** a taxa máxima de descida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

**Descida média:** a distância vertical média de descida desde a última zerada.

**Descida total:** a distância de elevação total de descida desde a última zerada.

**Desvio centro da plat. volta:** o equilíbrio médio do centro da plataforma na volta atual.

**Desvio centro plataforma médio:** o equilíbrio médio do centro da plataforma na atividade atual.

**Desvio no centro da plataforma:** equilíbrio do centro da plataforma. O equilíbrio do centro da plataforma é o local na plataforma do pedal em que você aplica a força.

**Direção:** a direção da sua posição atual até um destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Direção:** a direção para onde se desloca.

**Dist. p/ braç. da últ. volta:** natação. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

**Dist. remada última volta:** remo. A média da distância percorrida por remada durante a última volta concluída.

**Distância:** a distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.

**Distância até próximo:** a distância restante até a próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Distância da próxima fração:** corrida. A distância total da próxima fração.

**Distância da última volta:** a distância percorrida para a última volta concluída.

**Distância da volta:** a distância percorrida para a volta atual.

**Distância fracionada:** corrida. A distância total da fração atual.

**Distância média por braçada:** natação. A média da distância percorrida por braçada durante a atividade atual.

**Distância média por remada:** remo. A média da distância percorrida por braçada durante a atividade atual.

**Distância náutica:** a distância percorrida em metros náuticos ou pés náuticos.

**Distância no intervalo:** a distância percorrida para o intervalo atual.

**Distância por braçada na volta:** natação. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

**Distância por remada:** remo. A distância percorrida por remada.

**Distância por remada na volta:** remo. A média da distância percorrida por remada durante a volta atual.

**Distância restante:** a distância que falta até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Distância restante na fração:** corrida. A distância restante da fração atual.

**Distância total estimada:** a distância estimada desde o início até o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Distância vertical até destino:** a distância de elevação entre a sua posição atual e o destino final. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.



**Duração:** tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.

**Eficiência do torque:** a medida do grau de eficiência de pedaladas.

**Elevação:** a altitude da sua localização atual acima ou abaixo do nível do mar.

**Elevação do GPS:** a altitude da sua localização atual usando GPS.

**Elevação máxima:** a maior distância de elevação atingida desde a última zerada.

**Elevação mínima:** a menor distância de elevação atingida desde a última zerada.

**Equilíbrio:** o balanço de potência esquerda/direita atual.

**Equilíbrio no TCS:** o balanço do tempo de contato com o solo no lado esquerdo/direito durante a corrida.

**Estresse:** o nível atual de estresse.

**Extensões:** o número de extensões concluídas para a atividade atual.

**Extensões no intervalo:** o número de extensões concluídas para o intervalo atual.

**Fase de energia esquerda da volta:** o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

**Fase de potência à direita na volta:** o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na volta atual.

**Fase de potência do lado esquerdo:** o ângulo atual da fase de energia para a perna esquerda. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

**Fase de potência lado direito:** o ângulo atual da fase de energia para a perna direita. A fase de energia é a região de impulso do pedal onde você produz a energia positiva.

**Fase de potência média (dir):** o ângulo médio da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

**Fase de potência média (esq):** o ângulo médio da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

**Fase energ. pico dir. média:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na atividade atual.

**Fase energia pico esquerda média:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na atividade atual.

**Fase energia pico esquerda volta:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna esquerda na volta atual.

**Fora do percurso:** a distância para a esquerda ou para a direita pela qual você se desviou do percurso original. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Fq média braç. na volta:** natação. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a volta atual.

**Fr. média de braçadas:** remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

**Frente:** a engrenagem frontal da bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

**Freq. braçadas na última volta:** natação. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a última volta concluída.

**Freq. braçadas no intervalo:** o número médio de remadas por minuto (spm) durante o intervalo atual.

**Freq. braçadas último tiro:** o número médio de remadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

**Freq. card. máx. intervalo:** a frequência cardíaca máxima do intervalo de natação atual.

**Freq. card. última volta:** a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

**Freq. cardíaca média intervalo:** a frequência cardíaca média do intervalo de natação atual.

**Freq. méd. braç na volta:** remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a volta atual.

**Frequência cardíaca:** sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). Seu dispositivo deve ter frequência cardíaca medida no pulso ou estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.

**Frequência cardíaca da volta:** a frequência cardíaca média para a volta atual.

**Frequência cardíaca média:** a frequência cardíaca média para a atividade atual.

**Frequência respiratória:** sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).

**GPS:** a intensidade do sinal de satélite GPS.

**Grau:** o cálculo de aumento (elevação) sobre a corrida (distância). Por exemplo, se para cada 3 metros (10 pés) você escalar 60 metros (200 pés), o grau será de 5%.

**HEC no próximo:** o horário previsto do dia que você chegará à próxima parada na rota (ajustado para o horário local da parada). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Hemoglobina total:** o total estimado de concentração de hemoglobina no músculo.

**Hora do dia:** a hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão).

**HPC:** a hora do dia prevista para chegada no destino final (ajustado à hora local do destino). É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Inclinação do rolo de treino:** O grau simulado (elevação versus distância) da força de resistência aplicada em uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado.

**Ind. total subida/descida:** as distâncias de subidas e decidas totais durante a atividade ou desde a última redefinição.

**Índice de braçadas:** natação. O número de remadas por minuto (spm).

**Índice remadas:** remo. O número de remadas por minuto (spm).

**Intensity Factor:** o Intensity Factor™ para a atividade atual.

**Latitude/Longitude:** a posição atual de latitude e longitude, independentemente da definição de formato da posição selecionada.

**Local de destino:** o posicionamento do seu destino final.

**Localização:** a posição atual usando a definição de formato da posição selecionada.

**Máx. % FC máx. (intervalo):** a porcentagem máxima da frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

**Máxima 24 horas:** a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

**Mecanismos:** as engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

**Média % FC máx. (intervalo):** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o intervalo de natação atual.

**Média de braçadas por extensão:** o número médio de braçadas por extensão da piscina durante a atividade atual.

**Média Swolf:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ([Terminologia da natação, página 13](#)). No nado em águas abertas, são usados 25 metros para calcular sua pontuação swolf.

**Medidor de cadência:** corrida. Um indicador de cor que mostra seu intervalo de cadência atual.

**Medidor de efeito de treino:** o impacto da atividade atual no seu condicionamento físico aeróbico e anaeróbico.

**Medidor de equilíbrio de TCS:** um indicador de cor que mostra o balanço do tempo de contato com o solo no lado esquerdo/direito durante a corrida.

**Medidor de oscilação vertical:** um indicador de cor que mostra a quantidade de saltos durante a corrida.

**Medidor de potência:** um indicador de cor que mostra sua zona de potência atual.

**Medidor de proporção vertical:** um indicador de cor que mostra a proporção da oscilação vertical entre o comprimento do passo.

**Medidor do PacePro:** corrida. Seu ritmo fracionado atual e seu ritmo fracionado desejado.

**Medidor freq. cardíaca:** um indicador em linha que mostra a zona atual de sua frequência cardíaca.

**Medidor tempo contato c/ solo:** um indicador de cor que mostra a quantidade de tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medida em milissegundos.

**Mínima 24 horas:** a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

**Nascer do sol:** a hora do nascer do sol com base na posição do GPS.

**Norm. Power últ. volta:** a Normalized Power média para a última volta concluída.

**Normalized Power:** o Normalized Power™ para a atividade atual.

**Normalized Power da volta:** a Normalized Power média para a volta atual.

**Oscilação vertical:** a quantidade de saltos durante a corrida. O movimento vertical do torso, medido em centímetros para cada passo.

**Oscilação vertical da volta:** a quantidade média de oscilação vertical para a volta atual.

**Oscilação vertical média:** a quantidade média de oscilação vertical para a atividade atual.

**Passos:** o número total de passos realizados durante a atividade atual.

**Percurso:** a direção da sua posição de partida até um destino. O curso pode ser visto como uma rota planejada ou definida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Pico da fase de potência à direita:** o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna direita. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

**Pico fase pot. direita volta:** o ângulo médio de pico da fase de energia para a perna direita na volta atual.

**Pico fase pot. esquerda:** o ângulo atual de pico da fase de energia para a perna esquerda. O pico da fase de energia é o alcance do ângulo onde o ciclista produz a porção de pico da força propulsora.

**Ponto de parada de destino:** o último ponto na rota até o destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Porcentagem da bateria:** a porcentagem de energia restante da bateria.

**Pôr do sol:** a hora do pôr do sol com base na posição do GPS.

**Potência:** a saída de potência atual em watts.

**Potência (kj):** o acumulado trabalho desempenhado (saída da potência) em quilojoules.

**Potência (rolo):** a potência simulada da força de resistência aplicada por uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado.

**Potência da última volta:** a saída média de potência para a última volta concluída.

**Potência da volta:** a saída média de potência para a volta atual.

**Potência em 10 s:** a média de movimentação de 10 segundos da saída de potência.

**Potência em 30 s:** a média de movimentação de 30 segundos da saída de potência.

**Potência em 3s:** a média de movimentação de 3 segundos da saída de potência.

**Potência máxima:** a saída máxima de potência para a atividade atual.

**Potência máxima na volta:** a saída máxima de potência para a volta atual.

**Potência média:** a saída média de potência para a atividade atual.

**Prop. de deslize até o destino:** a proporção de deslize necessária para decrescer de sua posição atual até a elevação de destino. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Proporção de deslize:** a proporção de distância horizontal percorrida até a mudança na distância vertical.

**Proporção vertical:** a razão entre a oscilação vertical e o comprimento de passo.

**Proporção vertical média:** a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da sessão atual.

**Proporção vertical na volta:** a razão média entre a oscilação vertical e o comprimento de passo da volta atual.

**Próximo ponto de parada:** o próximo ponto na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Rel. engrenagens:** o número de dentes nas engrenagens frontais e traseiras de uma bicicleta, detectado por um sensor de posição de engrenagem.

**Relação peso/potência:** a potência atual medida em watts por quilograma.

**Remadas:** remo. O número total de remadas para a atividade atual.

**Repet.:** durante uma atividade de treino de intensidade, o número de repetições em um conjunto de exercícios.

**Repetir em:** o temporizador para o último intervalo mais o descanso atual (natação).

**Resistência (rolo):** a força da resistência aplicada por uma bicicleta ergométrica em ambiente fechado.

**Ritmo:** o ritmo atual.

**Ritmo da última volta:** o ritmo médio para a última volta concluída.

**Ritmo da última volta de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.

**Ritmo da volta:** o ritmo médio para a volta atual.

**Ritmo de 500 m:** o ritmo de remada atual a cada 500 metros.

**Ritmo desejado na fração:** corrida. O ritmo desejado para a fração atual.

**Ritmo desejado na próxima fração:** corrida. O ritmo desejado para a próxima fração.

**Ritmo de volta de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.

**Ritmo fracionado:** corrida. O ritmo para a fração atual.

**Ritmo médio:** o ritmo médio para a atividade atual.

**Ritmo médio de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.

**Ritmo no intervalo:** o ritmo médio para o intervalo atual.

**Ritmo no último tiro:** o ritmo médio para a última extensão concluída.

**Saldo 10 s:** a média de movimentação de 10 segundos do balanço de potência esquerda/direita.

**Saldo 30 s:** a média de movimentação de 30 segundos do balanço de potência esquerda/direita.

**Saldo 3 s:** a média de movimentação de 3 segundos do balanço de potência esquerda/direita.

**Saldo da volta:** o balanço médio de potência esquerda/direita para a volta atual.

**Saldo GCT da volta:** o balanço médio do tempo de contato com o solo da volta atual.

**Saldo médio:** o balanço médio de potência esquerda/direita para a atividade atual.

**Suavidade do pedal:** a medida de uniformemente onde o ciclista aplica força nos pedais em cada movimento do pedal.

**Subida da última volta:** a distância vertical de subida para a última volta concluída.

**Subida da volta:** a distância vertical de subida para a volta atual.

**Subida máxima:** a taxa máxima de subida em pés por minuto ou metros por minuto desde a última zerada.

**Subida média:** a distância vertical média de subida desde a última zerada.

**Subida total:** a distância de elevação total de subida desde a última zerada.

**Swolf da última extensão:** a pontuação swolf para a última extensão concluída.

**Swolf da última volta:** a pontuação swolf para a última volta concluída.

**Swolf do intervalo:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**Swolf na volta:** a pontuação swolf para a volta atual.

**Taxa de braçadas na última volta:** remo. O número médio de remadas por minuto (spm) durante a última volta concluída.

**Temperatura:** a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. Você pode emparelhar um sensor tempe com o seu dispositivo para fornecer uma consistente fonte de dados precisos de temperatura.

**Tempo até o próximo:** a estimativa de tempo restante antes de chegar à próxima parada na rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Tempo cont. c/ solo da volta:** o tempo médio de contato com o solo para a volta atual.

**Tempo da última volta:** o tempo do cronômetro para a última volta concluída.

**Tempo da volta:** o tempo do cronômetro para a volta atual.

**Tempo de contato com o solo:** tempo de contato com o solo de cada passo durante a corrida, medido em milissegundos. O tempo de contato com o solo não é calculado durante caminhadas.

**Tempo de movimento:** o tempo total do movimento para a atividade atual.

**Tempo de nado:** o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

**Tempo de parada:** o tempo total de parada para a atividade atual.

**Tempo do intervalo:** o tempo do cronômetro para o intervalo atual.

**Tempo em pé:** o tempo gasto em pé pedalando, durante a atividade atual.

**Tempo méd. contato c/ solo:** o tempo médio de contato com o solo para a atividade atual.

**Tempo médio da volta:** o tempo médio da volta para a atividade atual.

**Tempo multiesportivo:** o tempo total para todos os esportes em uma atividade poliesportiva, incluindo transições.

**Tempo na zona:** o tempo transcorrido em cada frequência cardíaca ou zona de potência.

**Temporizador:** a hora atual do temporizador de contagem regressiva.

**Temporizador da série:** durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.

**Tempo sentado:** o tempo sentado enquanto pedala na atividade atual.

**Timer de descanso:** o temporizador para o descanso atual (natação em piscina).

**Tipo braçada última ext.:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

**Tipo de braçada no intervalo:** o tipo atual de remada para o intervalo.

**Training Effect aeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência aeróbica.

**Training Effect anaeróbico:** o impacto da atividade atual no seu nível de resistência anaeróbica.

**Training Stress Score:** o Training Stress Score™ para a atividade atual.

**Traseiro:** a engrenagem traseira de uma bicicleta de um sensor de posição de engrenagem.

**Veloc. méd. de mov.:** a velocidade média durante o movimento para a atividade atual.

**Velocidade:** a taxa atual do percurso.

**Velocidade com progresso:** a velocidade que se encontra ao aproximar-se de um destino ao longo da rota. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Velocidade da última volta:** a velocidade média para a última volta concluída.

**Velocidade da volta:** a velocidade média para a volta atual.

**Velocidade máxima:** a velocidade máxima para a atividade atual.

**Velocidade média:** a velocidade média para a atividade atual.

**Velocidade média geral:** a velocidade média para a atividade atual, incluindo as velocidades de movimento e de parada.

**Velocidade náutica:** a velocidade atual em nós.

**Velocidade náutica máxima:** a velocidade máxima em nós para a atividade atual.

**Velocidade náutica média:** a velocidade média em nós para a atividade atual.

**Velocidade vertical:** a taxa de subida ou descida ao longo do tempo.

**Velocidade vertical até o destino:** a taxa de subida ou descida a uma altitude predefinida. É necessário estar navegando para que estes dados sejam exibidos.

**Volta de tempo em pé:** o tempo gasto em pé pedalando durante a volta atual.

**Volta de tempo sentado:** o tempo sentado enquanto pedala na volta atual.

**Voltas:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

**Zona de frequência cardíaca:** a faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).

**Zona de potência:** o intervalo atual da saída de potência (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

## Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e sexo.

Homens	Percentual	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bom	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bom tempo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Fraco	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mulheres	Percentual	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bom	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bom tempo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Fraco	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Classificações FTP

Essas tabelas incluem classificações para potência de limite funcional (FTP) estimada por sexo.

Homens	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	5,05 e maior
Excelente	De 3,93 a 5,04
Bom	De 2,79 a 3,92
Bom tempo	De 2,23 a 2,78
Sem treino	Menos que 2,23

Mulheres	Watts por quilograma (W/kg)
Superior	4,30 e maior
Excelente	De 3,33 a 4,29
Bom	De 2,36 a 3,32
Bom tempo	De 1,90 a 2,35
Sem treino	Menos que 1,90

As classificações de FTP são baseadas na pesquisa realizada por Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Tamanho da roda e circunferência

Seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu está indicado nos dois lados do pneu. Esta não é uma lista abrangente. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na internet.




Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × Tubular de 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Tamanho do pneu	Circunferência da roda (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
Tubular de 700C	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268



## Definições de símbolos

Esses símbolos podem aparecer nas etiquetas do dispositivo ou do acessório.

	Carga alternada. O dispositivo é adequado para carga alternada.
	Carga direta. O dispositivo é adequado para carga direta.
	Descarte WEEE (Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos) e símbolo de reciclagem. O símbolo WEEE está anexado ao produto em conformidade com a diretiva da UE 2012/19/EC sobre Descarte de Equipamentos Eletroeletrônicos (WEEE). Recomenda-se seu uso na prevenção do descarte impróprio desse produto e na promoção da reutilização e da reciclagem.

